pro mente
kinder | jugend | familie gmbh

Für alle von 6 bis 10 Jahre!

Jetzt kostenloses Training buchen!

Yoga für Kinder: Stark & entspannt

Wer kann mitmachen?
Alle Abenteurer:innen zwischen 6 und 10 Jahren, die Lust haben, zu lernen und zu wachsen.

Trainingsinhalte:
- Ganzkörpertraining (Kraft- und Muskelaufbau)
- Atemtechniken
- Köperwahrnehmung/Koordination
- Balance & Flexibilität

Das sind unsere Ziele:
- Aktivierung/Förderung von Bewegungslust
- Stärkung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht
- Reduktion von Stress sowie Förderung von Achtsamkeit
- Stärkung des Selbstvertrauens sowie Förderung selbstsicheren Verhaltens

„Stark wie ein Löwe und frei wie ein Vogel“– Abenteuer im Yogaland

Schaffst du es mit dem Zauberteppich in ferne Länder zu fliegen, ... nicht entdeckt zu werden, ... dich in Tiere und Dinge zu verwandeln, ...?
Achtsam, fokussiert und mit einer Portion Mut begibst du dich gemeinsam mit deinen Yogafreunden auf eine spannende und lustige Reise. Durch kraftvolle und gezielte Bewegungen lernst du deinen Körper und deine Gefühle gut miteinander in Einklang zu bringen. Begleitet von Ergotherapeut:innen werden spielerische Yogaelemente mit Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung verbunden.

LAND KÄRNTEN
Abt. 6 – Bildung und Kinderschutz

SVS Gemeinsam gesünder.

bvaeb Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Österreichische Gesundheitskasse

Miteinander für psychische Gesundheit!