

AG „Yoga für Kinder“

Durch die Yogaübungen dieser Stunde entdecken und spüren die Kinder ihren Körper.

Die Körperarbeit kräftigt und dehnt die Muskulatur und wirkt anschließend entspannend.

Durch spielerische Konzentrationsübungen und tiefe Atmung kommen die Kinder zur Ruhe, was im Alltag zu mehr Ausgeglichenheit führt.

Yoga verbessert die Rückenhaltung und stärkt die Gesundheit.

Termin: Dienstag 14:00 bis 15:00 Uhr

AG-Leiterin:

Sandrine Battut

