

Yoga Kids



Im TSV Leopoldstal

Auf spielerische Weise erkunden wir in unseren gemeinsamen Stunden die Yogawelt. Es geht vor allem um den Spaß an der Bewegung, aber auch darum, sich auf Stille, Entschleunigung, auf Anspannung und Entspannung einzulassen. Der Wechsel von Spiel, dem Erproben verschiedener Haltungen (Asanas), Atemübungen und Fantasiereisen führt im besten Fall dazu, dass die Kinder sich und ihren Körper besser wahrnehmen und neu kennenlernen, dass sie ihre Beweglichkeit und Körperhaltung verbessern und den Anforderungen des Alltages insgesamt entspannter begegnen können.



Alle interessierten
Kinder im Alter von 8-
11 Jahren sind herzlich
eingeladen
mitzumachen

Der neue Kurs startet ab dem 10. September
Anmeldung unter:
yogaundwandern@tsvleopoldstal.de

Yogastunde: mittwochs von 16.00 Uhr bis 17.00 Uhr
im Anbau der Silbergrundhalle

Yogalehrerin: Iris Weichler-Wulff



www.tsvleopoldstal.de



@TSVLEOPOLDSTAL09