

Yoga mit Kindern

Im letzten Kindergartenjahr warten auf unsere Schulanfänger spannende Projekte und aufregende Ausflüge.

Yoga mit unseren Schulanfängern ist eines dieser Projekte. In aufeinanderfolgenden Einheiten üben unsere Größten gemeinsam mit der Partnergruppe verschiedene Asana verpackt in lustige Geschichten, entspannen sich bei einer kleinen Meditation oder durch eine Massage.

Jedes Kind kann Yoga üben, denn die Haltungen bauen aufeinander auf. Sowohl die bewegungsfreudigen wie auch ruhigere Kinder werden, durch die Abwechslung und Vielfalt der Übungen, gleichermaßen angesprochen.

Wir öffnen neue Erfahrungsräume und lernen mit- und voneinander. Wir entwickeln und erfinden Haltungen, die meist aber ganz nah sind, an hunderte Jahre alten klassischen Yoga – Haltungen, denn Yoga ist eine ganz natürliche, dem Menschen dienende Methode, die sich erst im eigenen Üben ganz erschließt.

Wir freuen uns auf Spaß, Spiel und Bewegung!

Das Team aus dem Haus der Kinder - Johannes Bosco

