

# Yoga für Kinder

**Yoga spielerisch kennenlernen!**

**Du bist 4 – 10 Jahre alt und würdest gerne  
Yoga ausprobieren?**

**In erster Linie geht es um die  
Selbsterfahrung und nicht die korrekte  
Ausführung der Yogaübungen.**

**Du lernst Yoga- und Atemübungen  
kennen, welche die Motorik und  
Konzentration fördern.**

**Weitere Vorteile: Selbstbewusstsein,  
Stärkung der Gelenke, Muskeln und  
Knochen, mehr innere Ruhe und  
Gelassenheit, Ausgeglichenheit, mehr  
Beweglichkeit und Achtsamkeit**

**Bitte bei Interesse bei Martina melden!**

**079/218 60 76**

**Wenn es genug Interesse gibt, würde ich  
eine Kinderyogagruppe ins Leben rufen.**

**Ich freue mich sehr auf deine Nachricht!**