

Bewegungsförderung trifft

Yoga

Nächster Kurs:

vom 14.Mai - 11.Juni 2025

Mittwochs:

15.15Uhr bis 16.00Uhr

16.00Uhr bis 16.45Uhr

Kosten:

37,50€ für 5 Kurseinheiten

Alter:

4-7 Jahre

Ort:

Wessendorf Stadion, Raum 1

Anmeldungen bei der
Geschäftsstelle des DJK
Telefonnummer: 02563/6054
info@djk-stadtlohn.de



mehr
als Sport!

STILL SEIN MUSS NICHT SEIN

Yoga für Kinder ist
spielerisch.

Es muss niemand still
sitzen und still sein.
Die Kids spüren genau,
wann es Zeit für Ruhe
ist.

Bei der Kobra darf
gezischt werden und
beim herabschauenden
Hund darf gebellt werden

Übungsleiterin:

Marie Brocks



mehr
als Sport!

YOGA MEETS KIDS



Designed by brgfx / Freepik"

Yoga fördert:

- Gesundheit
- Beweglichkeit
- Haltung
- Gleichgewicht
- Entspannung
- Wahrnehmung
- Koordination
- Selbstbewusstsein
- Sozialverhalten



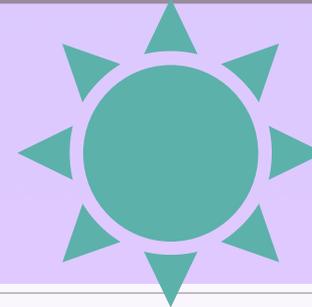
mehr
als Sport!

Warum Yoga bei Kindern?

Yoga bringt den Kindern Entspannung und fördert die Körperbeherrschung. Es kann Kindern auf verschiedenen Arten helfen sich selbst und den eigenen Körper besser wahrzunehmen und die Beweglichkeit zu verbessern. Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung wird die Durchblutung gesteigert und so auch die körperlichen Abwehrkräfte gesteigert. Die Motorik und die Haltung werden gefördert, die Muskulatur wird elastischer und stärker. Gelenke werden mobilisiert.

Die Kinder bekommen mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, was sie stärker, mutiger und sicherer macht.

DER SONNENGRÜß



Wir begrüßen die Liebe Sonne.
die Liebe Erde

Ein Bein geht nach hinten und das andere
auch

Wir werden starr wie ein Brett

Und begrüßen im Gras die Liebe Kobra
Und den lustigen Hund

Ein Bein geht nach vorne, das andere auch

Wir begrüßen die Liebe Erde
Und die Liebe Sonne

