

## **Yoga für Kinder ab Dienstag 6.Sept.22**

### **Zeit: 17.30-18.30Uhr**

Auch Kinder werden immer früher mit Leistungsdruck konfrontiert und können so gar nicht mehr richtig Kind sein. Sie ahmen Erwachsene nach und suchen Vorbilder, um mit dem Stress umgehen zu können. Ziel meines Kinderyogas ist es, den Kindern zu vermitteln, dass sie alle eigenständigen Wesen sind.

Ich versuche den Kindern einen Ort der Ruhe zu geben, wo jedes Individuum so sein darf, wie es ist. Deshalb darf Yoga nicht nur mit Worten vermittelt werden, sondern auch durch Tun. Nur von Ruhe zu reden kann bei Kindern das Gegenteil bewirken. Ruhe ausstrahlen überzeugt.

#### **Die Kinder lernen unter anderem:**

- sich auf spielerische Weise besser wahrzunehmen
- sich besser zu konzentrieren
- Stress in positive Energie umzuwandeln
- stark und selbstbewusst zu werden
- Aggressionen abzubauen
- Haltungsschäden vorzubeugen
- miteinander liebevoller umzugehen

**Anmelden:** Pia Weltert: <http://www.shanti-ruswil.ch/kontakt> Tel. 079 390 38 77