



Kreativer Kindertanz und Yoga für alle Mädels und Jungs von 4-8 Jahren

Auf eine spielerische Art wird den Kindern die Körperhaltung, das Rhythmusgefühl, die Koordinationsfähigkeit und einfache Grundlagen des Tanzens nähergebracht. Im Vordergrund steht hauptsächlich, den Kindern die Freude an der Bewegung und Musik zu vermitteln. In verschiedenen Übungen lernen wir den Körper kennen und spüren.

Um die Phantasie und Kreativität der Kinder anzuregen, kommen Tanzspiele und Improvisationen natürlich nicht zu kurz. Sie dienen als Konzentrationspausen und die Kinder können so richtig Dampf ablassen!

Kinderyoga Übungen helfen Kindern und Jugendlichen, Stress abzubauen, mit Aggression umzugehen.

Kinderyoga Übungen machen Kinder und Jugendliche selbstbewusster und ruhiger
Kinderyoga Übungen helfen bei Schulangst, Depressionen, Essstörungen, ADS/ADHS, Traumata.

Kinderyoga Übungen stärken Wahrnehmung, Konzentration und Kognition und verbessern das soziale Miteinander.



Unser Ziel:

Rote Wangen, leuchtende Augen und helle Begeisterung ☺)