



## Kinderyoga ab 5 Jahren (Lindenthal)

Kurs / Workshop, Gruppenangebot

### Kinderyoga ab 5 Jahren (Lindenthal)

Ab circa fünf Jahren können Kinder bei uns spielerisch Yoga lernen.



\*\*\*\*\*

Denn: Yoga tut auch Kindern gut. Der Alltag in der KiTa oder in der Schule kann ganz schön stressig sein. Yoga bietet daher Kindern wichtige Auszeiten: Energie tanken, Kraft aufbauen, Konzentration steigern, Selbstvertrauen gewinnen.

Denn Yoga ist viel mehr als Arme und Beine „verknoten“. Lachen, träumen, toben, ruhen, basteln, fantasieren sowie Atemtechniken oder Meditationen gehören ebenfalls zur Yoga-Stunde.

Egal, ob Kinder spannende Yoga-Asanas wie „Hund“, „Adler“, „Libelle“ oder „Baum“ praktizieren, das Wichtigste dabei ist: fitter, gesünder und entspannter werden.

## Wann?

### Termin(e)

mittwochs | 16.45 bis 17.45 Uhr | außer in den Ferien  
oder an Feiertagen

## Wo?

### Shine! Yoga Lindenthal

Uhlandstraße 21  
50931 Köln

## Trägerschaft

### Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)