



YOGA FÜR KINDER



Ich freue mich
auf viele
kleine Yogis

Durch Yoga wird das Körpergefühl und die Selbstwahrnehmung verbessert, die Koordination, Konzentration, soziale Kompetenz, Gemeinschaftsgefühl und Selbstvertrauen gestärkt. Die Muskeln werden gekräftigt und der Körper zur Ruhe gebracht.

Eigene Gefühle, Emotionen und Befindlichkeiten bekommen Raum um wahrgenommen zu werden. Dadurch wird jede Yogaeinheit zu einer individuellen, bedürfnisorientierten Stunde mit Bewegung, Spiel, Ruhe, Leichtigkeit und Freude am Sein.

Kinder sind wie kleine Sonnen, die auf wundersame Weise Wärme, Glück und Licht in unsre Leben bringen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:



SABRINA SCHÖN

Yogalehrerin

Tel.: +43 660 35 40 909

sabrina@gspia.at

www.gspia.at

 [sabrinascoengspia](https://www.instagram.com/sabrinascoengspia)

