



## YOGA IN KINDERGARTEN & SCHULE



Ich freue mich  
auf viele  
kleine Yogis

Durch Yoga wird das Körpergefühl, die Selbst- und Atemwahrnehmung verbessert. Koordination, Konzentration, soziale Kompetenz, Gemeinschaftsgefühl und Selbstvertrauen gestärkt, die Muskeln gekräftigt und der Geist zur Ruhe gebracht. Eigene Gefühle, Emotionen und Be-

findlichkeiten bekommen Raum um wahrgenommen zu werden und ihnen Ausdruck zu verleihen. Dadurch wird jede Yogaeinheit zu einer individuellen, bedürfnisorientierten Stunde mit Bewegung, Spiel, Ruhe, Leichtigkeit und Freude am Sein.

**Du bist Kindergartenpädagogin/er oder Lehrperson und würdest gern mal was anderes in deiner Bewegungsstunde ausprobieren?**

**Ich gestalte eine individuelle Yogastunde für Deine Gruppe.**




**SABRINA SCHÖN**

Yogalehrerin

Tel.: +43 660 35 40 909

sabrina@gspia.at

www.gspia.at

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

