



# Yoga

## IN KINDERGARTEN & SCHULE



### 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 Befindlichkeiten 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.

### PROJEKT SPORTUNION

Über das Projekt Sportunion „Kinder gesund bewegen“ kannst du für deine Schule 30 Einheiten (je nach Größe der Einrichtung auch mehr möglich) kostenlos buchen.



### EINZELSTUNDEN

Auch einzeln für besondere Bewegungsstunden buchbar:

Kosten: € 3,00 / Kind



### WARUM YOGA?

- Verbesserte Körperwahrnehmung
- Stärkere Konzentration und Koordination
- Förderung sozialer Kompetenzen
- Emotionale Balance
- Spaß und Entspannung



**SABRINA SCHÖN**  
Yogalehrerin

Tel.: +43 660 35 40 909  
sabrina@gspia.at  
gspia yoga



www.gspia.at

### YOGA FÜR LEHRER:INNEN

Im Rahmen des Projekts „Lehrer:innen-Gesundheit im Fokus“ organisiert und abgewickelt von der Pädagogischen Hochschule Tirol.