

## Kurse für Kinder – Yoga und Gesundheitstraining

**Liebe Kinder (und Eltern),**

**derzeit gibt es keine fixen Kurszeiten. Ich kann aber gerne für dich und deine Freunde (ab 5 Kinder) nach persönlicher Absprache einen Kurs organisieren.**

**Yoga spielen! Yoga tanzen!** Kinder im Schulalter benötigen den gesunden Ausgleich zwischen Entspannung und Bewegung. Im Spiel und Tanz bauen wir langsam Übungsreihen auf, die gezielt zum Fit-Werden für Hausübungen und Schulalltag helfen. Die dynamischen Körperübungen machen Spaß und sprechen die Fantasie an. Sie fördern die Koordinationsfähigkeit, das räumliche Denken, das Gleichgewicht und die Konzentration. Darüber hinaus wird das Entstehen von typischen Haltungsehlern bereits im Ansatz vorgebeugt!

*Zielgruppe: Kinder von 3 bis 12 Jahre*

**Helene Stallegger** Tel.: +43 (0)699 19 44 22 77 [www.koerper-in-bewegung.at](http://www.koerper-in-bewegung.at) [info@koerper-in-bewegung.at](mailto:info@koerper-in-bewegung.at)