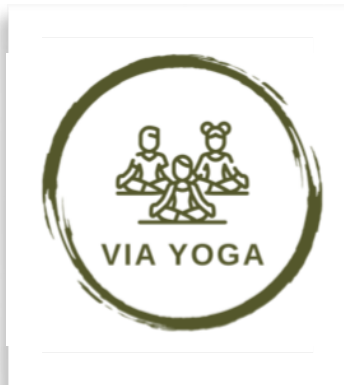




Yoga

AG Leiterin: Orsida Lois

Klassenstufe: 1/2

Dauer: 06.10.2025 - 29.06.2026

montags: 14 - 14.45

Spiegelsaal/Sporthalle Pestalozzi-Schule

KINDERYOGA



Liebe Eltern,

mein Name ist Orsida, ich bin 37 Jahre alt und lebe in Reilingen.
Mit großer Freude biete ich Kinder- und Jugendyoga an und möchte
nun auch den Schülerinnen und Schülern Ihrer Grundschule die
Möglichkeit geben, Yoga kennenzulernen.

Kinderyoga ist weit mehr als Bewegung und Spaß: Auf spielerische
Weise lernen die Kinder, ihren Körper bewusster wahrzunehmen, sich
zu entspannen und ihr inneres Gleichgewicht zu finden.
Gleichzeitig werden Konzentration, Selbstvertrauen und ein gesundes
Körpergefühl gefördert. Auch der respektvolle Umgang miteinander in
der Gruppe wird gestärkt, da Achtsamkeit und Rücksichtnahme geübt
werden.

Im Rahmen einer Kooperation biete ich daher eine Yoga-AG an, die
einmal pro Woche stattfindet und jeweils 45 Minuten dauert.
So haben die Kinder die Möglichkeit, regelmäßig zu üben und von den
positiven Effekten des Yoga zu profitieren.

Mehr über mich und Kinderyoga unter www.via-yoga.me

