



**GESUNDES  
ARDAGGER**



# KinderYoga

## mit Katharina Schadauer

Warum ist Yoga für Kinder so wertvoll? Das Konzentrationsvermögen steigt, die körperliche Fitness, Koordination, das Selbstvertrauen. Der schönste Benefit aber geht in die Tiefe: Mitgefühl. Für das eigene Befinden und schließlich auch nach außen hin. Die kindliche und jugendliche Entwicklungszeit kann viel Chaos im Inneren auslösen. Yoga gibt dir die Werkzeuge, dieses leichter zu ordnen und einen sicheren Kraftplatz in dir zu finden.

### Start:

**4. Nov. 2025 bis 21. Jänner 2026**

Kinder-Gruppe, 5 bis 10 Jahre: 15.30 bis 16.30 Uhr  
Teenie-Gruppe, 11-15 Jahre: 16.45 bis 17.45 Uhr

### Ort:

**Turnsaal Moar-Haus**

Dorfplatz 1, 3321 Stephanshart

### Kosten:

**€ 135,-- für 9 Einheiten**

### Infos & Anmeldung bei Katharina Schadauer

Kinder-Yoga-Pädagogin  
Yoga-Pädagogin

T: 0676/909 44 19  
E: [katharina82@gmx.at](mailto:katharina82@gmx.at)

**Das Gesunde Gemeinde-Team  
freut sich auf Ihre Teilnahme!**

*Yoga mit  
Katharina*



[gesund.leben.tut.gut](https://gesund.leben.tut.gut)



[www.noetutgut.at](https://www.noetutgut.at)

