



# KINDER YOGA

mit **Martina Glebe (Kinderyogatrainerin/Yogatrainerin)**  
für Kinder von **6 bis 11 Jahren**

Beim Kinderyoga werden Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung kindgerecht verpackt und mit Spaß umgesetzt. Im Fokus steht hier die Vermittlung von Möglichkeiten, welche Yoga bietet:

- ❖ Konzentration auf Positives und achtsamer Umgang miteinander (Geschichten, Spiele, Gespräche etc.)
- ❖ Kennenlernen und Üben von Asanas (einzelne Yogaübungen und kleine Yogaflows) und
- ❖ Entspannungstechniken (z. B. Fantasiereisen, Atemtechniken, kleine Meditationen)

Die Kurse werden blockmäßig (5 Einheiten à 60 Minuten) angeboten. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**Termine:** Dienstags **ab 11. Februar 2020**, 16.30 Uhr

**Ort:** Turnsaal im Kindergarten Ardagger Stift

**Anmeldung:** Martina Glebe T: 0680/30 63 593  
E: [glebe@gmx.at](mailto:glebe@gmx.at)

**Kosten:** € 35,-- für 5 Einheiten

**Infos:** [www.yogastrolche.ccm](http://www.yogastrolche.ccm)

**Trainerin:** Martina Glebe, Kinderyogatrainerin/Yogatrainerin



**Die Gesunde Gemeinde Ardagger  
freut sich auf Ihr Kommen!**