

Kinder Yoga



Kidi-Yogis
für Kinder ab 6 Jahren

4x Dienstags,
17.00-18.00 Uhr

80 Fr.

Kinder Yoga

Tauche ein in die zauberhafte Welt des Kinderyogas, wo Bewegung, Spaß und Achtsamkeit miteinander verschmelzen! Unser Kinderyoga-Programm ist nicht nur eine unterhaltsame Aktivität für Kinder, sondern auch eine wertvolle Reise der körperlichen und emotionalen Entfaltung.

Warum Kinderyoga?

🌈 Körperliche Gesundheit: Kinderyoga fördert die körperliche Entwicklung, stärkt Muskeln und verbessert die Flexibilität.

⭐ Spielerisch Lernen: Durch kreative Yoga-Übungen entdecken Kinder ihre innere Stärke und Kreativität.

🌼 Stressabbau: Kinder lernen einfache Atemtechniken, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

👩‍👧 Soziale Entwicklung: In einer unterstützenden Umgebung fördert Kinderyoga die Teamarbeit und den sozialen Austausch.

🤸‍♂️ Motorische Fähigkeit: Verbesserung der Fein- und Grobmotorik durch fließende Bewegungen.

Infos zum Kurs:

⭐ Kidi-Yogis (ab 6 J.): Spielerische Einführung in die Welt des Yoga für Kinder von 6-10 Jahren.

Spass, Bewegung, Konzentration, Entspannung, Freundschaften

Termine und Ort:

📅 4x Dienstags: 13.01.2026 / 20.01.2026 / 27.01.2026 / 03.02.2026
📍 ShapeFit Studio, Näfenhäuser, 8926 Kappel am Albis

Kontakt, Infos & Anmeldungen:

Sina Sidney Gallmann

📞 079 819 25 52 / 📩 sinasidney1@gmail.com

Gib deinem Kind die Möglichkeit, spielerisch zu lernen, sich zu entspannen und Freundschaften zu schließen – alles mit Kinderyoga!

Namasté, Sina

www.sinasidney.com

www.shapefit.ch