

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.


 **Spülerisch 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:

 **Kidī-Yogīs (ab 6 J.):** Spülerische Einführung in die Welt des Yoga für Kinder von 6-10 Jahren.

Spass, Bewegung, Konzentration, Entspannung, Freundschaften

Termine und Ort:

 4x Dienstags: 13.01.2016 / 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, spülerisch zu lernen, sich zu entspannen und Freundschaften zu schließen – alles mit Kinderyoga!

Namasté, Sina

www.sinasidney.com

www.shapefit.ch