

Yoga



Hanna Pessl

VS-Pädagogin, Kinderyoga- und Yogalehrerin,
Nuad-Praktikerin

Kontakt Daten:

Tel: 43 (0)664/ 46 11 825

E-Mail: hanna@littleyogi.at



gesunder
KINDER
GARTEN

ÖGK

Styria
vitalis
Gesundheit für die Steiermark

bvaeb

Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Kinder haben einen sehr natürlichen Bewegungsdrang und wollen sich ständig bewegen. Das ist super und als Yoga-Lehrerin versuche ich diesen Bewegungsdrang mit Spielen, Tänzchen und dem unterschiedlichsten Material zu befriedigen.

Durch die vielen Facetten des Yogas ist für jedes Kind und jede Situation das richtige Werkzeug dabei. Atemübungen, Konzentrationsspiele, Partner- und Gruppenübungen, Yogapositionen und Flows sowie Tänze wechseln sich in einer Yogastunde ab. Der Fokus der Stunden liegt bei einer gesunden Körperhaltung und vor allem einem gesunden Rücken. Alle Übungen sind in Spiele und Geschichten verbunden, damit die Kinder mit Freude Yoga praktizieren.

Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts
- Verbesserung des Körpergefühls und -bewusstseins
- Verbesserung der Konzentration
- Sensibilisierung der Sinne
- Entspannung
- Gesunde Körperhaltung
- Grenzen erkennen und respektieren
- Wahrnehmung und Umgang mit Gefühlen
- Kreativitätsförderung und Anregung der Fantasie

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Kinder, Eltern und Kindergartenteams



Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

Workshop für Kinder, Eltern oder Kiga-Team: ab 3 Stunden

Vortrag für Eltern und Kiga-Team: ca. 2 Stunden

Fortbildung für Kindergartenteams: ab ½ Tag

Welches Equipment wird benötigt?

Bewegungsraum oder Turnsaal

Matten (am besten für jedes Kind eine eigene)

wenn möglich: Decken und Pölster

