



## KINDER YOGA

# “Die Faultierwerkstatt”

Ein Bewegungs- und Entspannungsprogramm  
speziell auf Kinder in der GRUNDSCHULE abgestimmt.

### KINDER YOGA

- macht Spaß • schult die Konzentration •
- reduziert Stress • hilft zur Ruhe zu kommen •
- verbessert die Motorik • schenkt mehr Beweglichkeit •
- stärkt das Selbstvertrauen • kräftigt den Körper •
- verbessert die Sozialkompetenz • synchronisiert die Gehirnhälften •
- schenkt neue Energie !



# “Die Faultierwerkstatt”

hat Samstags hat von 12.00 Uhr - 14.00 Uhr geöffnet am:



- 26. August 2017
- 30. September 2017
- 28. Oktober 2017
- 11. November 2017
- 16. Dezember 2017

*Ganz nach der Faultierregel: “In der Ruhe liegt die Kraft.”*

Hier können Schulkinder für ihren Schulalltag neue Kraft und viel Energie tanken. Das Entspannungstraining verringert Ängste, verbessert die Stimmung und reduziert Stress.

Investition 15 Euro

"Ich liebe es Yoga und Entspannungsbewegung zu unterrichten. Mein Motto: "Entdecke & erfahre, lache & freue dich, staune, du bist ein Wunderwerk"

*Birgit Asinger*: Erlebnispädagogin (BVYG), Yogalehrerin (BDY), Entspannungstrainerin für Kinder, Sporttrainerin Lizenz A  
Mutter von 2 Kindern

