



## „Kinder-Yoga“

Kinderyoga ist eine speziell auf Kinder zugeschnittene Form des Yoga, die sich an das Alter und die Entwicklungsstufe der Kinder anpasst. Die Übungen sind in erster Linie kreativ und spielerisch gestaltet, sodass sie den Kindern Spaß machen. Ziel ist es, die Konzentration und Aufmerksamkeit der Kinder sowie ihr Verständnis für Körperwahrnehmung und Atmung zu fördern. Kinderyoga beinhaltet auch Elemente des traditionellen Yogas wie Atemtechniken, Meditation und verschiedene Haltungen. Diese helfen Kindern, Stress abzubauen und eine positive Einstellung zu sich selber und anderen Menschen aufzubauen. Kinderyoga kann Kindern helfen, ihre Emotionen besser auszudrücken, was wiederum dazu beitragen kann ihr Selbstvertrauen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

**Kurs:** Kinder-Yoga

**Zielgruppe:** Kinder ab 3 Jahren

**Termine/ Uhrzeit:** Donnerstags, 16:30 Uhr – 17:15 Uhr  
16.01.25/ 23.01.25/ 30.01.25/ 06.02.25/ 13.02.25/ 20.02.25  
6x

**Ort:** pro futura  
Familienzentrum St. Mariä Heimsuchung  
In der Leer 12  
52134 Herzogenrath

**Kosten:** 30€

**Leitung:** Natalie Lützeler, Fitnesstrainerin für Kinder

**Anmeldung unter:** 02407 – 918741 oder  
pro-futura.kita-heimsuchung@bistum-aachen.de