

# YOGA FÜR KINDER VON 04 JAHRE BIS 7 JAHRE

5 Einheiten: 45,00 Euro

1x Schnupperstunde um 9,00 Euro möglich.

Bei Bedarf können Eltern gerne in der Zwischenzeit im Nebenraum Platz nehmen, gemütlich einen Tee oder Wasser trinken und eine Zeitschrift/Buch lesen. Selbstverständlich ist es auch in der Zeit möglich kurz einkaufen zu gehen oder einen Spaziergang zu tätigen.



MIT DER BITTE UM VORANMELDUNG UND VORAUSSZAHLUNG.

KINDERYOGA IM ERLEBNISRAUM/OASE

TREFFPUNKT

Berlagasse 1/901/2-4

1210 Wien

0670/603 51 00

[office@salzoase-wien.at](mailto:office@salzoase-wien.at)

[www.salzoase-wien.at](http://www.salzoase-wien.at)



## KINDERYOGA

**START: MITTWOCH/  
06. MÄRZ 2019  
16:30 UHR BIS 17:20 UHR**

Wer sich auf den Weg macht,  
etwas zu verändern,  
der muss fest an sich glauben  
und immer einen großen Sack  
**Geduld** dabei haben.



Text & Illustration: Antjeca [www.antjeca.de](http://www.antjeca.de) Alle Rechte zur Nutzung liegen bei Antjeca

**„KINDER SIND DIE  
GEBORENEN YOGIS“**

**Yoga ist frei von  
Konkurrenzdenken und  
Leistungsdruck.**

Frei von Vorurteilen bekommen sie die Möglichkeit das Selbstbewusstsein zu stärken, die Sinne zu schärfen und sich auf kindliche Art und Weise zu entspannen.

Neue Stundenbilder wurden zusammengestellt und warten auf euch;-)

Während einer Kinderyogaeinheit gibt es unterschiedliche Schwerpunkte Es werden spielerisch Geschichten aktiv erzählt, Reisen in verschiedene Länder oder Jahreszeiten gemacht. Verbunden mit Asanas, Bewegungs und Atemspiele, Tänze, Klangreisen uvm. Eins bis zweimal, während der 5 Einheiten besuchen wir auch die Salzräume. Freude im Umgang mit sich selbst und auch zu d. Anderen. Selbstsicherheit und Beweglichkeit wird gestärkt. Selbstverständlich hängt das auch immer mit der Tagesverfassung der Kinder zusammen ob man das-Stunden-Bild umsetzen kann. So wird die Stunde individuell, verständnisvoll angepasst.

Es kann immer vorkommen, dass man eine Asana-Abfolge überlegt hat. Wie z.B. den Hund, die Katze oder Maus. Adho mukha svanasana. Vierfüßlerstand: balasana. Man regt an, dass sie sich so bewegen sollten wie eine Katze im Yoga, runder Rücken/Katzenbuckel, dann Wechsel zu gestreckter Vorderseite usw. Die kleinen Yogis machen aber etwas anderes, nämlich IHRE Variante der Katze. Ein Kind putzt sich und der andere Yogi hat sich in eine Wasser schlabbernde Katze verwandelt. Währenddessen springen zwei Kinder wild im Raum umher. Sie fangen gerade Mäuse. -Eine Asana, so viele kreative Möglichkeiten. Auch das ist Yoga. Achtsam im Flow zu sein und sich ganz dem Tun zu widmen – gewaltfrei in der Gruppe, ohne Hierarchien und hingebungsvoll – auch das sind Bestandteile vom Yogaunterricht.



Da es schon vorkam, dass angemeldete Schnupper-Kinder nicht erschienen und dadurch anderen Yogis der Platz verwehrt wurde (im Idealfall 4 bis 7 Kinder), würde ich, bei Interesse um eine dringende Anmeldung (Name der Eltern, Name d. Kindes u. Alter) und Vorauszahlung v. € 9,00 bitten. Dann ist der kleine Yogi fix für die Schnupperstunde angemeldet. Entweder direkt in der Salzoase oder Überweisung möglich. Bei weiteren Fragen stehe ich jederzeit zur Verfügung. *Bankverbindung unter der Homepage: [www.salzoase-wien.at](http://www.salzoase-wien.at) unter Impressum ersichtlich.*

**Herzliche Grüße**

Doris Bergmann

Naturalsalz-Oase/Oase Treffpunkt  
Berlagasse 1/901/2-4  
1210 Wien