

# Kinderyoga



Veronika Sattler für die ZeitGeist Akademie  
Lebens- und Sozialberaterin, Systemisches Coaching,  
Kindergartenpädagogin, Hortpädagogin,  
Kindergartenleitung, Sonderkindergartenpädagogin,  
Montessoripädagogin, Yogalehrerin,  
dipl. Leiterin für Jeux Dramatiques

Kontaktdaten:  
0664 519 0 419  
[zeitgeistakademie@fridaresort.com](mailto:zeitgeistakademie@fridaresort.com)  
[www.fridaresort.com](http://www.fridaresort.com)



## Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Mit Yoga spielerisch in Kontakt kommen, sich bewegen. Bewusst bewegen – um achtsam mit dem eigenen Körper zu werden. Körper, Geist und Seele auf Kinderebene in Balance zu bringen, indem ich mich so annehme und wertschätzt wie ich bin und auch von anderen so angenommen werde. Jede Yoga-Einheit umfasst ein lebensnahes Thema der Kinder. Die Bewegungsabläufe, Bewegungshaltungen, Meditationen, Atem- und Entspannungstechniken werden so spielerisch und kindgerecht angeboten.

## Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Spaß am sich bewegen – bewusst bewegen
- Ruhe und Ausgeglichenheit – sich entspannen
- Selbstbewusstsein fördern
- den eigenen Körper besser verstehen und liebevoll annehmen
- Grenzen erkennen und einhalten
- den eignen Atem bewusst wahrnehmen
- soziale und emotionale Kompetenzen erweitern
- Koordination, Gleichgewicht und Konzentration fördern

## Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Kindergartenkinder

## Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

1 Einheit/ 90 Minuten (Teilgruppe)

## Welches Equipment wird benötigt?

Raum in dem man ungestört ist (Turnsaal, Pfarrsaal...), eventuell Matten wenn vorhanden,  
Kinder: Turnkleidung

