

Yoga



Absenger Irene

Yogatrainerin, Energiearbeit, geführte Meditation, Lebens- und Sozialberaterin i.A., seit 2010: Yoga mit Kindern in Volksschulen, in privaten Gruppen, Kinderyoga in den Ferien, Yoga mit Erwachsenen, Yoga in Firmen

Kontaktdaten: Tel: 0664/ 91 46 400

E-Mail: sonnengruss@irene4yoga.at



gesunder
KINDER
GARTEN



Styria
vitalis
Gesundheit für die Steiermark



Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Spielerisch werden in erzählten und erlebten Geschichten durch die Nachahmung von Tieren und Situationen die Yoga-Übungen ausprobiert, gelernt und erfahren. Die Stunden sind nach einem bestimmten Schema, mit immer wiederkehrenden Ritualen abgestimmt. Dennoch wird individuell auf die verschiedenen Gruppen eingegangen, um auch allen Bedürfnissen und unterschiedlichen Gruppendynamiken gerecht zu werden.

Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Förderung der Konzentrationsfähigkeit und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
- Entwicklung einer guten Körperwahrnehmung und eines guten Selbstwertgefühls
- Korrigieren oder Vorbeugen von Haltungsschäden
- Anregung des Immunsystems
- Verbesserung der motorischen Fähigkeiten und Kräftigung der Muskeln
- Stärkung der Gelenkigkeit und des Gleichgewichtssinns
- Wohlbefinden steigern und Entspannung bringen
- Die Unterstützung des natürlichen Drangs nach Bewegung und des körperlichen Erlebens
- Verbesserung des Vorstellungsvermögens
- Verbesserung der Sinneswahrnehmung

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Für Kinder, Eltern und Kindergartenteams.

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

Mit einer Gruppe von etwa 10 Kindern beträgt die Dauer des Workshops 60 Minuten.

Welches Equipment wird benötigt?

Die Vereinbarung des Equipments erfolgt individuell.

