

# Yoga



**Zobernig Stefanie**  
Pädagogin (Heil- und Sonderpädagogik),  
Yoga (Erwachsene und Kinder)

Kontaktdaten: Tel: 0680/ 40 33 758  
E-Mail: [stefanie.zobernig@gmx.at](mailto:stefanie.zobernig@gmx.at)



gesunder  
KINDER  
GARTEN



## **Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots**

Kinderyoga ist im Unterschied zum Erwachsenen yoga spielerisch aufgebaut. Beinhaltet aber trotzdem alle Elemente der traditionellen Yogaphilosophie und ist auf den Entwicklungsstand des Kindes abgestimmt. Die Asanas im Kinderyoga tragen Tier- und Pflanzennamen und werden in lustige Geschichten und phantasievolle Entspannungsreisen verpackt. Gruppenspiele und Partnerübungen fördern die sozialen Kompetenzen wie Mitgefühl und Teamfähigkeit. Im Tanz und durch selbstständiges Musizieren können die Teilnehmer ihre Kreativität ausleben und spüren ihre eigenen Fähigkeiten, Vorlieben und Grenzen. Die Kinder bzw. TeilnehmerInnen erhalten die Gelegenheit, sowohl Lebendigkeit als auch Ruhe und Stille in sich zu erleben. Im Kinderyoga gibt es kein falsch und richtig, keinen Leistungsdruck, keine Benotung oder Wertung. Jede Pflanze, jedes Tier, jeder Mensch ist einzigartig. Durch die sinnvolle Auseinandersetzung mit ihrem Körper und Geist lernen sie schon früh, sich selbst und andere zu akzeptieren und wert zu schätzen.

## **Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?**

- Verbesserte Körperwahrnehmung
- Höhere Konzentration
- Gesteigertes Selbstvertrauen
- Mehr Achtsamkeit im Leben

## **Für welche Zielgruppe ist das Angebot?**

Für Kinder, Eltern und Kindergartenteams.

## **Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?**

3x3 Stunden

## **Welches Equipment wird benötigt?**

Großer Raum (Turnsaal, Bewegungsraum)  
Yogamatten bzw. Turnmatten  
Decken und Pölster  
CD Player

