

# Yoga



Etwas für sich selbst tun und das Gruppenklima nachhaltig verbessern! Lassen Sie den stressigen Kindergartenalltag bei Yoga- und Entspannungsübungen hinter sich und lernen Sie Yoga-Elemente kennen, mit denen Sie auch Ihre Kinder im Kindergartenverband in yogische Stille und Entspannung führen werden. Der Yogaunterricht hat sich bereits sehr erfolgreich als Auftankinsel zum atemlosen und durchorganisierten Alltag der Erwachsenen durchgesetzt. Auch immer mehr PädagogInnen und BetreuerInnen haben Yoga als Ausgleich für ihren Berufsalltag für sich entdeckt und möchten ihre positiven Erfahrungen auch an die Kinder weitergeben. Besonders gewünscht sind hierbei kleine Elemente zur Konzentrationsförderung und Ruhe- und Stille-Elemente für Zwischendurch. Yoga bedeutet die Zusammenführung von Körper, Geist und Seele. Es soll den Menschen zu einer Einheit verhelfen, ihre Antriebskräfte aktivieren und ganzheitliche Heilung anregen.

**Termin:** Montag, 5. März 2018 von 15:00 bis 18:00 Uhr  
**Ort:** JUFA Natur-Hotel Bruck, Stadtwaldstraße 1, 8600 Bruck an der Mur  
**Anmeldung:** Bis 16. Februar 2018 bei Mag. Ines Lassacher, 0316/8035-8055, [ines.lassacher@stgkk.at](mailto:ines.lassacher@stgkk.at)

Bitte bequeme (auch wärmere) Kleidung und eine Decke mitbringen!



Referent:

Christoph Prinz Mohl, Yogalehrer und Nuad-Praktiker

Für MitarbeiterInnen aus Projekt- und Netzwerkkindergärten des Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ (max. 15 Personen)  
Die Teilnahme ist kostenlos!

