

Kurstage für Kurs 252301303 (Yoga entdecken für Kinder von 5-7 Jahren)

Wir brüllen wie Löwen im Dschungel, verwurzeln uns wie ein Baum im Boden, fühlen uns stark wie Helden, tanzen wie herabfallende Blätter im Wind, singen oder beobachten bewusst unsern Atem: Mal laut, mal leise, im Kinderyoga ist alles erlaubt.

Die kindgerechten Asanas (Yogastellungen) werden in Geschichten eingebettet. Spielerisch, fantasievoll und mit viel Spaß wird der achtsame Umgang in Bewegung und Stille mit sich selbst geübt. Somit können Spannungen abgebaut, die Motorik geschult und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden – ganz ohne Leistungsdruck.

Datum	Uhrzeit	Ort
15.01.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
22.01.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
29.01.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
05.02.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
19.02.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
26.02.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
05.03.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
12.03.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
19.03.2026 Z	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung