

Kurstage für Kurs 261301306 (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
16.04.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
23.04.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
30.04.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
07.05.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
21.05.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
11.06.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
18.06.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
25.06.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
02.07.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
09.07.2026	16:05 - 17:05 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung