
Slow & Strong – the turtle way: Kinderyoga im Alltag in Priding

29.05.2026, 12:02 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Benjamin Bansal, B.A., LL.M.*



Wenn der Alltag dichter wird und viele Eindrücke auf Kinder einwirken, steigt oft auch die innere Unruhe. Weniger Bewegung, mehr Bildschirmzeit und ein voller Tagesablauf wirken sich spürbar auf Konzentration und Ausgeglichenheit aus. In Priding setzt Yogatrainerin Cornelia Koch-Beyer deshalb bewusst auf ganzheitliches Kinderyoga in Priding – als ruhigen Gegenpol zum oft reizintensiven Alltag.

Warum Kinderyoga im Alltag besonders sinnvoll ist

Der Alltag fordert Kinder heute auf vielfältige Weise. Termine, Schule, Freizeitaktivitäten und digitale Reize können dazu führen, dass der Körper schwerer zur Ruhe kommt. Genau hier setzt Kinderyoga an: In kleinen Gruppen und einer geschützten Atmosphäre lernen Kinder, ihren Körper wahrzunehmen, Spannungen abzubauen und bewusster mit Atem und Bewegung umzugehen. Einfache, kindgerechte Yogaübungen, ruhige Rituale und kurze Entspannungsphasen helfen dabei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Besonders die Atemarbeit spielt eine zentrale Rolle, um Unruhe zu regulieren und die Konzentration zu fördern – Fähigkeiten, die auch im Schul- und Familienalltag wirken.

Sanfte Bewegung statt Leistungsdruck

Im Studio Slow & Strong – the turtle way steht nicht Leistung im Vordergrund, sondern das achtsame Erleben. Kinderyoga bedeutet hier, Kinder ohne Bewertung abzuholen und ihnen Raum zu geben, sich in ihrem eigenen Tempo zu bewegen. Fantasievolle Elemente und Geschichten machen die Einheiten lebendig, ohne zu überfordern. Gerade in Zeiten, in denen viele Kinder sensibel auf Stress reagieren oder schlechter schlafen, haben sich regelmäßige Yogastunden als stabilisierender Faktor erwiesen. Sie schaffen Struktur, Verlässlichkeit und kleine Ruheinseln im Wochenablauf.

Regional verankert im Bezirk Deutschlandsberg

Das Angebot richtet sich gezielt an Familien aus Priding und dem Bezirk Deutschlandsberg. Die Inhalte orientieren sich an den Lebensrealitäten vor Ort – zwischen Schule, Freizeitaktivitäten und familiärem Alltag. Neben den Kinderyoga-Gruppen im Studio Slow & Strong – the turtle way in Priding gibt es auch saisonale Formate, bei denen Entschleunigung und gemeinsames Erleben im Mittelpunkt stehen. Digitale Yoga-Angebote werden derzeit als Live-Online-Yoga umgesetzt und sollen ab 2026 zusätzlich als on-demand-Formate verfügbar sein, um Familien noch mehr Flexibilität zu ermöglichen.

Impulse für den Familienalltag

Viele der Elemente aus dem Kinderyoga lassen sich leicht in den Alltag integrieren: eine kurze Atempause vor dem Schlafengehen, ein ruhiger Start in den Nachmittag oder bewusste Übergänge zwischen Schule und Freizeit. So profitieren nicht nur die Kinder, sondern oft auch das gesamte Familienklima. Mit ihrem ganzheitlichen Ansatz zeigt Cornelia Koch-Beyer, wie wichtig es ist, Kindern früh Werkzeuge für Selbstwahrnehmung, Ruhe und innere Stabilität mitzugeben – gerade in einer Zeit, die oft von äußeren Reizen geprägt ist. Yoga in Preding wird so zu einer alltagstauglichen Form von Entschleunigung für Familien.

Alle Infos zu Sommerkurse und digitalem Yoga-Angebot findet man auf www.slowandstrong.at.

Impressum:

Slow & Strong – the turtle way
Cornelia Koch-Beyer
Vitalplatz 1 / Top 7, 8504 Preding
0650 962 41 23
conny@yoga-steiermark.at
www.slowandstrong.at

Slow & Strong – the turtle way

Vitalplatz 1
8504 Preding
Österreich

www.slowandstrong.at

Portrait

Cornelia Koch-Beyer ist diplomierte Yogatrainerin und Gründerin von Slow & Strong – the turtle way (ehemals Yoga zum Mitnehmen) in der Steiermark. In ihrer Arbeit verfolgt sie einen bewusst entschleunigten Yoga-Ansatz, der Achtsamkeit, sanfte Bewegung und mentale Balance in den Mittelpunkt stellt. Mit Kursen, Workshops sowie individueller Begleitung – sowohl vor Ort als auch online – richtet sie sich an Menschen, die einen Ausgleich zu Stress und Leistungsdruck suchen und ihren eigenen Rhythmus wiederfinden möchten.

News-ID: 1313219 • Views: 200 (Stand: 04.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1313219/Slow-Strong-the-turtle-way-Kinderyoga-im-Alltag-in-Preding.html>