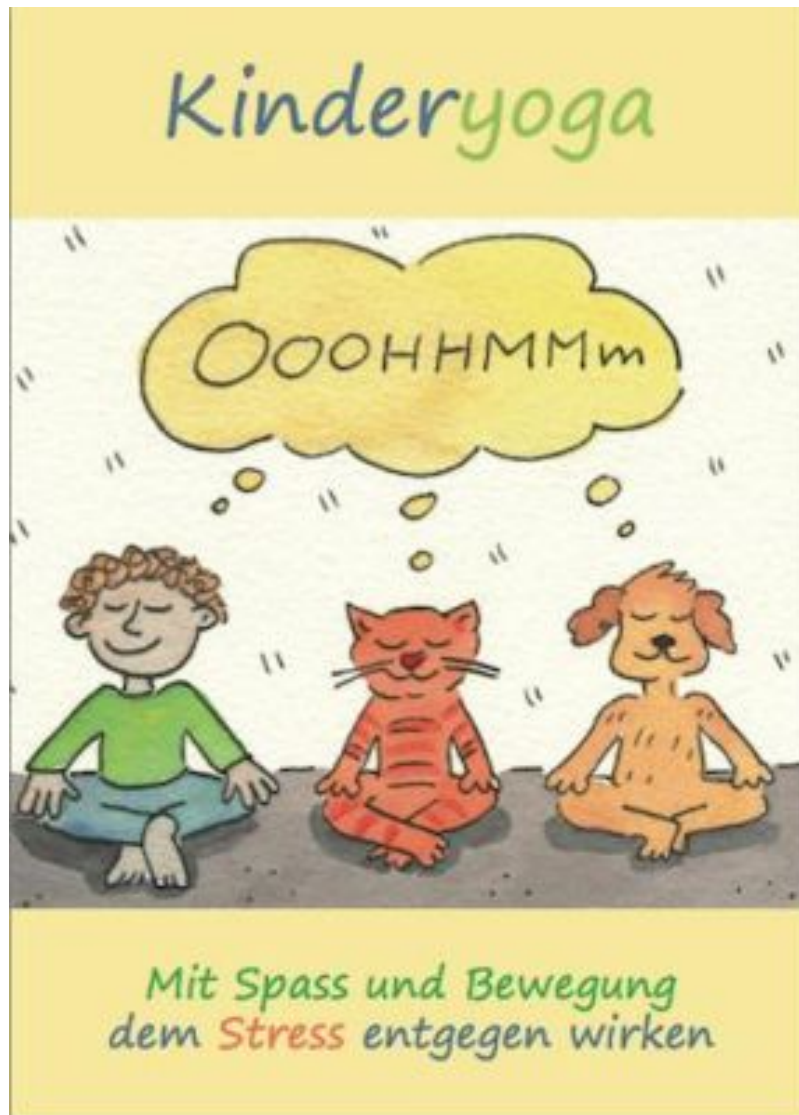


Yoga für Kinder

01.10.2014, 18:25 | Sport

Pressemitteilung von: *MILD Akademie*



Mit Spaß und Bewegung dem Stress entgegenwirken!

Bewegung und Ruhe sind wesentliche Bestandteile im Yoga.

Kinder fördern mit Yoga ihre Beweglichkeit, Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Sie lernen auf ihren Körper zu hören, ihren Atem zu spüren und achtsam mit sich umzugehen.

Viele der Haltungen (Asanas) haben Ihren Ursprung in Bildern von Tieren und der Natur. Die Kinder können hier ihrer Fantasie freien Raum lassen.

Durch Kombination von Liedern und Bewegung erhalten die Kinder mehr Mut und Selbstvertrauen.

Durch kleine Gruppen haben die Kinder die Möglichkeit sich besser auf sich selbst zu konzentrieren und somit besser zu

entspannen.

Der nächste Kurs für Kinder von 6-9 Jahren startet am Freitag, den 10. Oktober 2014 in München Thalkirchen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
www.yogaloewen.de

Infos zur Stressbewältigung für Kinder finden Sie unter:
www.entspannungswelt-muenchen.de

Portrait

Die MILD Akademie ist die Bildungseinrichtung des Münchener Instituts für lösungsorientiertes Denken näher kennen zu lernen.

Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Programm an Seminaren, Workshops, Fort- und Ausbildungen aus den Bereichen Selbsterfahrung und –findung, Stress, Burnout, Medizin, Sexualität, Coaching, Wirtschaft und Kommunikation.

Kursleiterin Jennifer Hüge:

Diplom-Kauffrau, Systemischer Coach, DBVB zertifizierter Coach für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe (MILD), Ausbildung in systemischer Kinder- und Jugendlichentherapie (GST), Ausbildung in Kinderyoga (Thomas Bannenbergl)

Als Coach liegt ihr Schwerpunkt auf der Stressprävention und -bewältigung bei Kindern und Jugendlichen, sowie bei Müttern und Vätern. Das Ziel ihrer Arbeit ist einen entspannten und respektvollen Umgang in der Familie zu fördern, Bedürfnisse zu erkennen und sich besser verstehen zu lernen.

News-ID: 818905 • Views: 835 (Stand: 05.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:
<https://www.openpr.de/news/818905/Yoga-fuer-Kinder.html>