

## Kursinfo - Kinderyoga

**\* Spaß \* Spiel \* Bewegung \* Körperwahrnehmung \* Selbstwahrnehmung \*  
\* Selbstregulation \* Konzentration \* Entspannung \***

Beim Kinderyoga stehen vor allem Spaß, Spiel und Bewegung im Vordergrund.

In diesem Kurs werden die Kinder spielerisch an die Yogaübungen herangeführt.

Die Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen verbessern die Körper- und Selbstwahrnehmung, wirken sich positiv auf die Konzentrations-, Lern- und Merkfähigkeit sowie auf die Motorik und Beweglichkeit aus.

Durch die Übungen lernen die Kinder, leichter mit stressigen Situationen umzugehen, können sich besser entspannen und schlafen ausgeglichener.

### Ablauf der Kursstunde:

- Ankommen (bitte ca. 10 Minuten vor Kursbeginn, damit wir pünktlich starten können)
- Begrüßung mit Bewegungsspielen / Tanz (zum Auspowern)
- Was machen wir heute?
- Yogaübungen
- Entspannung (in Form einer Geschichte)
- Abschlussrunde
- basteln / malen / spielen



Bild: freepik.com

### Yoginis:

Kita- und KiGa-Kids mit 1 Begleitperson (Mama, Papa, Oma, Opa, ....)  
ab ca. 2,5 Jahren bis ca. 5 Jahren

### Yogi-Kids:

Vor- und Grundschul Kinder (wenn die Kinder die Sicherheit brauchen, dürfen die Eltern natürlich am Anfang auch dabei sein)  
ab ca. 5 Jahren bis ca. 9 Jahren

## Buchungsmöglichkeiten:

- Einzel-/Probestunde
- 5er-Karte und 10er-Karte



## Einzel-/Probestunde:

Die Einzel-/Probestunde berechtigt zur einmaligen Teilnahme am Kinderyoga. Bei Buchung einer Zeitkarte innerhalb von 5 Tagen nach Probestunde erfolgt eine preisliche Reduzierung auf den Einzelpreis der Zeitkarte.

*Beispiel:*

Probestunde 15 €; 5er-Karte 70 € (14 €/Einheit); 10er-Karte 120 € (12 €/Einheit)  
=> Reduzierung des Preises der Einzelstunde auf 14 € bzw. 12 €, je nachdem, ob eine 5er- oder 10er-Karte gebucht wird; die Verrechnung erfolgt bei Buchung der Zeitkarte

## Zeitkarten:

Die 5er-Karte berechtigt zur Teilnahme an 5 Kurseinheiten, innerhalb von 3 Monaten, ab dem ersten Kurstag.

Die 10er-Karte berechtigt zur Teilnahme an 10 Kurseinheiten, innerhalb von 6 Monaten, ab dem ersten Kurstag.

## Geschwisterkinder:

Bei einem „Vollzahler“ erhalten weitere Geschwisterkinder einen Rabatt von 20% auf den Kurspreis.

## Anmeldungen und Abmeldung:

Die Anmeldung ist bis 24 Stunden vor Beginn der Kurseinheit möglich. Termine, die nach der Anmeldung nicht eingehalten werden können, müssen spätestens 24 Stunden vor Beginn der Kurseinheit per Mail, WhatsApp oder telefonisch abgesagt werden, andernfalls gilt für diese Kursstunde: „teilgenommen“ (gilt insbes. für die Zeitkarten).