



# Kinderyoga

Gabriela Goger

8273 Ebersdorf 183

0664/5229810

[gabi.goger@gmx.at](mailto:gabi.goger@gmx.at)



**Gemeinsam Kinderyoga erleben macht Spaß und tut dem Körper,  
der Seele und dem klugen Köpfchen der Kinder gut!**

Kinderyoga führt die Kinder zur bewussten Körperwahrnehmung und schult Motorik, Koordination und Konzentration. Bewegungsformen und Ruhephasen wechseln sich ab und werden spielerisch und ohne Leistungsdruck gemeinsam geübt und erweitert. Einfache Atemübungen, der Sonnengruß, verschiedene Asanas (Yogastellungen), kreatives Gestalten, Entspannungs- und Stilleübungen und Massagespiele gehören zum Inhalt einer Kinderyogastunde. Viele Bewegungen werden in Geschichten, Spielen und musikalischen Elementen miteingebaut. Ein wichtiger Bereich ist die Selbsterfahrung und Selbststärkung, welche durch das bewusste Spüren des Körpers und durch das Innehalten verstärkt und aktiviert werden.

Ich bin Kindergartenpädagogin und habe im Herbst 2021 die Ausbildung zur Kinderyogalehrerin gemacht. Es macht mir Freude gemeinsam mit den Kindern Yoga zu praktizieren und so einen positiven Teil für ihre Entwicklung beitragen zu dürfen.

## Namaste`

(Ich grüße das Licht in dir!)

