



 ARTS OF YOGA
yoga for kids

yoga for kids

„Kinder üben nicht Yoga – sie sind Yoga“

Kinder sind geborene YOGIS. Eine gute Haltung, die angeborene Fähigkeit tief zu atmen und eine offene Lebenseinstellung sind Dinge, mit denen wir auf die Welt kommen.

Für Kinder ist es sehr leicht in die Welt des Yoga einzutauchen. Sie beherrschen Asanas (Körperübungen) sehr schnell und können sich, unter spielerischer Anleitung, auch in den Übungen der Meditation und des Pranayama (Atemübungen) problemlos zurechtfinden.

Regelmäßige Kurstermine:	dienstags	16.30 – 17.30
	donnerstags	16.30 – 17.30

ARTS OF YOGA | Ensingerstraße 5 | 89073 Ulm
Telefon: 0731.7187589 | Mobil: 0163.9664315
Email: info@artsofyoga.de | www.artsofyoga.de



Daniela Weiser
Yogalehrerin - Kinderyogalehrerin