



1 Kinderyoga-Einheit von 50 Minuten angeboten im 10er Block inklusive einer Schnupperstunde.

Alter: 4-6 Jahre

Voraussetzung: 50 Minuten ohne Eltern
Gruppengröße maximal 6-8 Kinder

Wo: Zentrum LEoN- Albertplatz 1 Top 2, 1080 Wien

Wann: Dienstag 16:00-16:50
ab 8.09.2020 - 10.11.2020

Weitere Termine auf Nachfrage

Preis: 10,-/ Einheit
1.Stunde- Schnupperstunde kostenlos

Anmeldung bis 1.09.2020
Unter: 0677 637 55 768

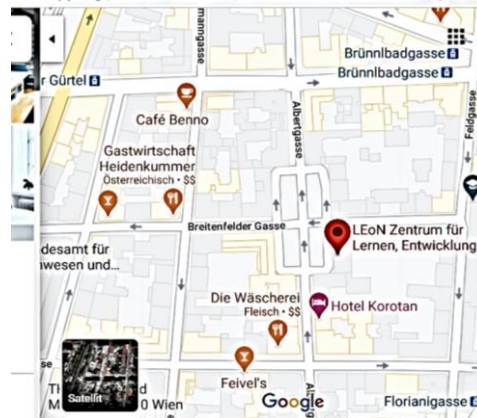
anja_paul@hotmail.com
www.psychologiepaul.at

Ort:
Zentrum für Lernen, Entwicklung und Neuropsychologie- LEoN
<https://zentrum-leon.at>

Albertplatz 1 Top 2
1080 Wien

Erreichbarkeit:

- U6 Alserstraße
- 43/44 Alserstraße



Kinder Yoga *namaste!*

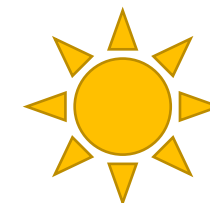


von 4 bis 6 Jahren



„Wenn die Leute kommen,
werde zum Frosch, kleine
gekühlte Melone!“

Issa - Haiku (dtv, 2008)



Zur Person:

Kinder- und Jugendpsychologin praktiziert Ashtanga Vinyasa Yoga (Kundalini und Yin Yoga) seit 15 Jahren

www.psychologiepaul.at



**Ich freue mich auf Deine Teilnahme
namaste!**

Mag. Anja-Marie Paul

Klinische- und Gesundheitspsychologin

Praxis Ferdinand Ferdinandstraße 6, 1020 Wien

Zentrum LEoN Albertplatz 1/Top2, 1080-Wien

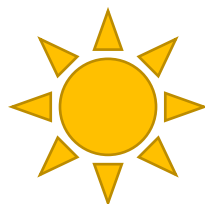
0677/ 637 55 768

anja_paul@hotmail.com

www.psychologiepaul.at

Yoga ist vor mehreren tausend Jahren im indischen Kulturkreis als Heiltechnik entstanden. Durch Yoga soll eine Erfahrung der Einheit zwischen Geist, Körper und der Welt erreicht werden. Yoga bedeutet übersetzt aus dem Sanskrit „Joch“ oder „verbinden“ und bezieht seine Bedeutung aus der Verbindung zwischen dem ziehenden Tier und dem leitenden Menschen dahinter: der Mensch verbindet sich mit seiner ursprünglichen Natur. **Ziel im Yoga ist es über den Körper den Geist zur Ruhe zu bringen und mit der eigenen Umwelt in Kontakt und Harmonie zu gelangen.**

Dabei besteht Yoga nicht nur aus den bekannten körperlichen Übungen „*asanas*“, sondern vermittelt eine spezielle Haltung, die von Mitgefühl und Achtsamkeit gegenüber sich selbst und seiner Umwelt geprägt ist. Durch einen bewussten Wechsel von Anspannung und Entspannung auf mehreren Ebenen praktizieren wir Yoga: Körper-, Atem-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen begleiten uns auf dem Weg.



„Wir grüßen die Sonne und das macht Spaß!“

Wir bewegen uns, ahmen Tiere nach, spielen Geschichten, reisen in verschiedene Welten, singen, atmen und entspannen uns gemeinsam- so tauchen wir in das Reich des Yoga, wo wir besonders achtungsvoll auf uns selbst und die anderen schauen!

Yoga für und mit Kindern ist Begegnung mit einer unzähligen Vielfalt von Tieren, die in dazu passenden Geschichten eingebettet ist und uns auf lustige Weise Elemente des Yoga näher bringen wird.

Yoga lernt Kindern auf spielerische Weise befreit von Leistungsdruck und äußerlicher Wertung einen natürlichen Bezug zu ihrem Körper. Dadurch werden Körper- und Sinneswahrnehmung, Konzentration, Ausdauer, Beweglichkeit, Wohlbefinden und Selbstgefühl gefördert sowie Stress abgebaut. Wechsel und Anpassung an „entspannte“ und „spannende“ Kontexte fallen leichter. Unterschiede zu und Gemeinsamkeiten mit anderen können integriert werden und tragen zu einem positiven Selbstbild sowie einem herzlichen, liebevollen Miteinander bei!