



Yoga für Kinder im Yogazentrum Amberg

yoga für kinder

Yoga bringt viele Vorteile für die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes. Schulkindern und Jugendlichen die viel sitzen und unter Lernstress leiden, kann Kinderyoga einen Ausgleich bieten. Auch für jüngere Kinder ist Yoga sinnvoll, denn die Übungen steigern Koordination und räumliche Orientierung, sowie die Konzentration.

Entspannungsübungen und Fantasieübungen regen Kreativität und freie geistige Entfaltung an. All dies geschieht auf eine Art und Weise die den Kindern viel Spass bereitet.

Probestunden sind jederzeit möglich.
Kurszeiten & Infos finden Sie auf unserer Website oder rufen Sie uns an.

Kinder-Yoga Lehrerinnen



Doris Bachfischer und **Sylvia Götz** absolvierten Ihre Kinderyogaausbildung bei Thomas Bannenberg und sind langjährige Übungsleiterinnen für Kinderturnen. Doris verfügt über zusätzliche Ausbildungen im Bereich Entspannungspädagogik und für Sport im Elementarbereich. Sylvia absolvierte die Ausbildung für Streßbewältigung und Entspannung.