

YOGA FÜR KINDER



WEIL YOGA STARK MACHT

Kinderyoga stärkt nicht nur Körper und Geist, sondern wirkt mehrfach positiv. Die natürliche Bewegungsfreude der Kinder wird durch Yoga geweckt und verbessert Körperkraft und Flexibilität. Yoga hilft den Kindern, den eigenen Körper besser wahrzunehmen, steigert die Konzentrationsfähigkeit und fördert das Selbstbewusstsein.

Yoga hilft beim Einschlafen, das Immunsystem wird gestärkt und Stoffwechsel und Verdauung profitieren.

KINDERYOGASTUNDE

Eine Kinderyogalektion dauert 45 Minuten. Die Yogaübungen werden dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechend vermittelt und in eine spannende, fantasievolle Geschichte verpackt. Konzentrations- und Atemtechniken fließen spielerisch mit ein. Bewegung, Spass und mit allen Sinnen im Hier und Jetzt zu sein, sind wichtige Elemente, welche eine Kinderyogastunde prägen.

INES GLOOR

**KINDERYOGALEHRERIN
TANZPÄDAGOGIN
ERZIEHERIN**



ÜBER MICH

Seit über 20 Jahre bin ich in Kitas als Erzieherin, Kitaleiterin und Prozessbegleiterin im Bereich der frühkindlichen Bildung tätig. Meine Kindheit und Jugend habe ich grösstenteils im Ballettstudio verbracht und tanze auch heute noch mit grosser Leidenschaft. Als Mutter von zwei Kindern hilft mir die Yogapraxis in allen Lebenslagen.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit auch Kindern durch Yoga und Tanz einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper zu vermitteln. Als Kinderyogalehrerin erkenne ich, wie Yoga den Kindern neue Entfaltungs- und Entwicklungschancen bietet und wie ihnen Mut, Selbstbewusstsein und Achtsamkeit mit auf den Weg gegeben werden.

Meine 200h Intensiv-Ausbildung zur Kinderyogalehrerin ist Yoga Alliance anerkannt.

KONTAKT

Ines Gloor
+41 78 749 81 00
kinderyogaundtanz@hotmail.com