



Yoga

für

Kinder



Santulan®
AUM HARI

Schule für Yoga & Ayurveda

**Jeden Samstag von 10.00 - 11.00 Uhr
und 11.15 - 12.15 Uhr
mit Carina Hoffmann
in Bornheim im Aum Hari Yoga Center
Herderstrasse 23
60316 Frankfurt am Main
Tel. 069 4800 2441**



Yoga hilft Kindern, ihre Koordination zu fördern. Die Yogaübungen und Meditationen bringen die rechte und linke Körperhälfte in Harmonie. Die linke Gehirnhälfte, die die rechte Seite des Körpers steuert, steht hauptsächlich für analytische und mathematische Prozesse. Die rechte Gehirnhälfte, die die linke Körperseite steuert, steht für kreative Prozesse und Gefühle.

Yoga fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und anderer Körperteile. Viele Übungen massieren die inneren Organe, was die Gesundheit positiv beeinflusst. Meine Yogastunden sind spielerisch gestaltet, so dass die Kinder mit Freude und Spaß Yoga erlernen. Das frühe Erlernen von Kriyas (Körperübungen) und Meditationen wirken sich positiv auf die Entwicklung der Kinder aus.



Überblick, was Yoga bewirkt:

- **Verbesserte Koordinationsfähigkeit**
- **Größere Beweglichkeit**
- **Bessere Lern- und Konzentrationsfähigkeit**
- **Auflösung von emotionalen Blockaden**
- **Innere Ruhe**

- **Stärkung des Selbstbewusstseins**
- **Förderung des Sozialverhaltens**
- **Steigerung der Kreativität**
- **Vermehrte Glücksgefühle**
- **Stärkung des Nervensystems**
- **Stärkung des Gleichgewichtssinns**
- **Richtige Atemtechnik**
- **Größere Ausgeglichenheit**

