

# Yoga für Kids



für starke Kinder ~



in der Schule  
& fürs Leben!

## Fachdidaktik für Yoga mit Schulkindern

- ❖ Einführung
- ❖ Austausch-Treffen
- ❖ Weiterbildung & thematische Vertiefungen



→ Workshops können auch als schulische Weiterbildung gelten

Suanne Jufer

dipl. Yogalehrerin, Kinderyoga-Pädagogin  
schul. Heilpädagogik & Berufsmusik Klavier

Yoga SatNam

Länggasse 13

CH-3280 Murten

M 079/750 64 28

# Yoga in der Schule

- vermittelt spielerisch eine gesunde „Haltung“
- schult Motorik, Gleichgewicht, Koordination und Wahrnehmung
- trainiert Fokus, Konzentration und Ausdauer
- lässt Geschichten ganzheitlich erleben
- mindert Hyperaktivität (ADHS)
- fördert Fantasie & Kreativität
- begünstigt wertfreies Lernen ohne Leistungsdruck
- aktiviert die Selbstheilungskräfte
- unterstützt die Selbst-, Sozial- und Sachkompetenz
- fördert das Umweltbewusstsein
- führt zu emotionaler Ausgeglichenheit und nachhaltiger Lebensfreude

Namasté

...und dann werden wir zu Halbmonden, Bäumen, Helden, Hasen, Elefanten und Fischen 😊

