

# YOGINI4YOU

## KINDERYOGA

### Workshop „Achtsamkeit im Kindergartenalltag“

#### Inhalt:

- ✓ Kinderyoga-Übungen im Kita-Alltag
- ✓ Achtsamkeit mit sich und Anderen (Spiele)
- ✓ Wahrnehmen (z.B. fühlen und hören)
- ✓ Zur Ruhe finden (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Massagen)
- ✓ Entspannte Erzieher (schnelle und einfache Übungen zur Lockerung und Entspannung zwischendurch)

#### Ausführung:

- ✓ bei Ihnen im Kindergarten oder in einer angemieteten Räumlichkeit in Weyhe
- ✓ Termin wird individuell abgesprochen
- ✓ Dauer ca. 6 Stunden (oder nach Absprache)
- ✓ Bis 10 Teilnehmer
- ✓ Alle Übungen werden wir gemeinsam ausführen und besprechen
- ✓ Es gibt ein Handout mit allen Informationen für jede(n) Teilnehmer/-in
- ✓ Materialien bringe ich mit

#### Preis:

bis 4 Personen: 500,- € Pauschal

5 – 10 Personen: 100,- € pro Teilnehmer/-in

*(Gemäß § 19 Abs. 1 UStG wird keine Umsatzsteuer ausgewiesen)*