



Yoga für Kinder

Yoga für Kinder wirkt nachhaltig und verbessert die muskuläre Leistungskraft.

Kinder üben in der Regel spielerisch, Spannungen werden abgebaut, die Atmung wird ruhiger und die Koordinationsfähigkeit wird gestärkt.

Die Sinneswahrnehmungen und das eigene Körpergefühl werden verbessert, die Kinder werden kräftiger und flexibler.

Meine Meditationsreisen fördern die Konzentration, Aufmerksamkeit und die innere Ruhe.

Mit Spaß und Leichtigkeit!

Für wen: Kinder von 2 - 12 Jahren
Kinder mit Sehbehinderung und Blinde
Kinder mit Beeinträchtigung

Ort: Sunshine Zentrum
Ellbognerstr. 60
4020 Linz
Nach Vereinbarung komme ich auch zu Euch

Kosten: 10er Block 80€
Individuelle Gruppenkurse auf Anfrage

YOGA - BENEFITS für Kids

Kräftigung der gesamten Muskulatur

Flexibilität der Wirbelsäule

Förderung einer geraden, aufrechten Haltung

Stärkung des Immunsystems

Förderung des Selbstvertrauens und innerer Ruhe

Abbau von Ängsten und Lernblockaden

Abschwächung von Hyperaktivität

Verbesserung der Konzentrations- und Lernfähigkeit

Positive Auswirkung im sozialen Miteinander

Stärkung ganzheitlicher Gesundheit

SONJA HÖGLINGER

SUNSHINE
ZENTRUM



ZENTRUM FÜR LEBENSFREUDE UND BALANCE



Sonja Höglinger

Geschäftsleitung Sunshine Zentrum
Lebens- und Sozialberaterin
Mobile, geprüfte Yoga Lehrerin
Akad. Freizeitpädagogin

+43(0)664 / 11 32 773

office@sunshine-zentrum.at

www.sunshine-zentrum.at