



Über mich

Mein Name ist Evelyn Wille-Schüttpelz und ich lebe mit meiner Familie in 72348 Rosenfeld-Leidringen. Mein Yogastudio SelfCare, befindet sich ebenfalls in Leidringen, hier biete ich Yoga, Kinder-und Teenyoga an.

Ich bin selbst Mutter von zwei aktiven Kindern im Grundschulalter, und weiß wie ausgleichend Yoga für Kinder sein kann.

Ich befinde mich seit 2020 in der BDY-Ausbildung für zertifizierte Yogalehrer:innen in Tübingen. Zusätzlich habe ich im Frühjahr 2022 die Weiterbildung für Kinder-und Teenyoga abgeschlossen.



durch Kinderyoga und die damit verbundenen Entspannungstechniken, lernen die Kinder zur Ruhe zu kommen.

Mitglied im BDY

Berufsverband der Yogalehrer:innen in Deutschland e.V.



Kontakt:



Vogtsgasse 12
72348 Rosenfeld-Leidringen



0160-5983628



info@yoga-leidringen.de
www.yoga-leidringen.de

KINDER-YOGA



für Schulen & Kindergärten

Die Welt braucht Kinder, die Kind sein dürfen.
Die Schwachen, Starken, Lauten, Leisen, Schnellen,
Langsamen und wie sie auch sind. Sie sind richtig.

KindHerzGedanke



Wieso Yoga für Kinder?

Kinder stehen oftmals enormen Leistungsdruck gegenüber, manchmal sogar schon im Kindergarten. Sie vergleichen sich miteinander und die positiven sowie negativen Reaktionen auf Ihre erbrachten Leistungen können erheblichen Druck bei den Kindern erzeugen.

Kinderyoga ist absolut leistungsfrei, die Kinder sind so gut wie sie sind, es gibt hier kein gut oder schlecht. Somit kann Yoga die sensomotorische, die geistige und die sozial-emotionale Entwicklung fördern.

Überdies können positive Wirkungen auf das Schlafverhalten, Stoffwechsel und die Atemtätigkeit eintreten.

Kindergartenkinder sowie Grundschul Kinder profitieren gleichermaßen.

Das Besondere an Kinderyoga

- Je kleiner die Kinder umso größer ist der spielerische Anteil.
- Die Gelenke werden nur leicht belastet.
- Die Haltungen der Asanas (Yogahaltungen), werden nicht korrigiert - hier steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund, die Aktivierung und Stärkung des Körpers steht hier an erster Stelle.
- Geschichten werden in die Stunde mit einbezogen - die Fantasie wird dadurch angeregt.
- Rituale und Yogaspiele sind immer Bestandteil einer Kinderyogastunde.
- Der Unterhaltungsfaktor ist sehr hoch, Yoga macht Spaß!



Mein Angebot für Schulen & Kindergärten

Kinderyoga in Schulen und Kindergärten / Kindertagesstätten kann als

- einmalige Aktion
- dauerhaftes Projektangebot
- Workshop

gebucht werden.

Wir benötigen einen Raum, Turnhalle oder im Sommer eine Rasenfläche. Sämtliche Materialien bringe ich mit.

Kinderyoga ist an Grundschulen und Kindertagesstätten in weiten Teilen Deutschlands schon lange etabliert und wird auch sehr gerne angenommen.

