

Preis  
120 EUR  
SEMESTER

LABA KIDS

# KINDERYOGA & MINDFULNESS IM KINDERGARTEN



FÜR  
ALLE KINDER  
ZWISCHEN  
3-6 JAHREN

mit vielen  
Koordinations-  
und Balance-  
übungen,  
Fantasiereisen,  
Meditationen,  
schönen Momenten  
und Erinnerungen

[www.labacamps.at/kinderyoga](http://www.labacamps.at/kinderyoga)



## Was die Kinder bei uns lernen?

- ihren Körper bewusst und achtsam wahrzunehmen
- Alltagsstress, Bewegungsmangel und Kopfflastigkeit auszugleichen
- Fantasie und Kreativität zu erleben
- positive Gefühle und Empathie zu stärken
- eigene Gefühle besser auszudrücken
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu entwickeln
- Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit zu stabilisieren
- Gemeinschaftsgefühl zu spüren
- mehr Freude an der Bewegung ganz ohne Leistungsdruck zu haben

### **ANNA NARLOCH-MEDEK**

verdankt ihre Yoga Erfahrungen zahlreichen Reisen und zertifizierten Ausbildungen in Indien und Österreich: Yoga, Achtsamkeit & Meditation für Kinder und Jugendliche, Ashtanga Vinyasa (500 RYT), Kundalini Yoga (200 RYT), Pre- & Postnatalyoga, Yoga für Senioren und Singing Bowl Sound Therapy.

Seit Jahren leitet sie mit viel Leidenschaft und Liebe [LABA KREATIVE KINDERCAMPS IN WIEN](#) mit Kunst und Kultur Schwerpunkt.

