

## Qualifikationen

### Yoga Lehrerin Stefanie Weltzien

- gelernte Heilpädagogin
- Facherzieher für Verhaltensauffällige Kinder und Jugendliche
- Ausbildung zur Yogalehrerin BYV
- Ausbildung zur Kinderyoga Lehrerin
- Fortbildung Yoga im Jugendalter
- Ausbildung zum Entspannungskursleiter
- Regelmäßige Fortbildungen zum Thema Atemtechniken, Meditation und Rückenschule



# Kinderyoga Zentrum Schwerin



# NAMASTÉ

**Sei gut** zu Dingen oder Sachen

**Sei gut** zu Dir

**Sei gut** zu anderen

## Yoga - und Pilateszentrum Schwerin

Lübecker Straße 168a  
19059 Schwerin

Telefon 0162 - 209 3566

info@kinderyoga-zentrum-schwerin.de  
www.kinderyoga-zentrum-schwerin.de

**Was** Yoga für Kinder und Jugendliche

**Wann** Jeden Freitag  
(Termine bitte telefonisch erfragen)

**Wo** Yoga und Pilateszentrum Schwerin

**Warum** Aus Freude aus Bewegung  
Lernen mit allen Sinnen

## Warum Yoga?

Die Kinder erhalten die Gelegenheit, spielerisch und dem jeweiligen Alter entsprechend, in die Welt der Yogaübungen – auch Asanas genannt – einzutauchen. Durch Yoga lernen Kinder die bewusste Atmung kennen, sich verschiedener Gefühle und Emotionen bewusst zu werden und in Entspannung oder Traumreisen zu Ruhe kommen.

Yogaübungen greifen den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder auf und helfen ihnen, Spannungen bspw. Stresssysteme, Kopfschmerzen, Unruhe oder Konzentrationschwächen abzubauen.

## Was bewirkt Yoga?

- löst Verspannungen
- erhöht die Beweglichkeit
- schult das Körperbewusstsein
- beugt Haltungsschäden vor
- verbessert die Konzentrationsfähigkeit, Koordination und stärkt das Selbstbewusstsein
- fördert die Kreativität
- weckt Spass und Neugierde
- entwickelt innere Ruhe



## Ablauf der Yogastunde

Jede Yogalektion wird innerhalb einer Grundstruktur abwechslungsreich, fantasievoll, kreativ und altersentsprechend nach den Bedürfnissen der Kinder gestaltet und angepasst.

Vorschläge, Ideen und Wünsche der Kinder werden mit einbezogen.

Sichern Sie sich eine  
**kostenlose**  
**Probestunde!**

## Warum gibt es im Kinderyoga teilweise andere Begriffe?

Schwer nachvollziehbare Namen einiger Übungen werden entsprechend dem Alter der Kinder angepasst.

Beispielsweise wird statt der Bezeichnung der „yoga mudra“ bei Kindern der Ausdruck „das Blatt“ verwendet. Diese Abwandlungen der traditionellen Bezeichnungen folgen keiner allgemeinen Nomenklatur, sondern sind individuell von Lehrerin zu Lehrer verschieden.

