

Kinderyogakurs – Schule Wattwil/Krinau

Kinderyoga ist eine grossartige Möglichkeit, um Kindern Achtsamkeit, Körperbewusstsein und Entspannung näherzubringen. Am Mittwochnachmittag, 14. August startete der Kurs in der Aula Grünenau in Wattwil. Zum Aufwärmen gab es eine spielerische Aktivität namens Inselhüpfen. Hierbei dienten die Yogamatten als «Inseln» und wurden von vielen fröhlichen Yoginis umtanzt. Wie schön!

Später konnten die Kinder verschiedene Posten zum Thema erkunden. Dabei stand vor allem der Spass an erster Stelle und es wurde viel gelacht beim «Yogafischen» und natürlich auch entspannt beim Strandmandala legen. Zum Abschluss gab es eine beruhigende Muschelatmung und eine Fantasiereise in die Unterwasserwelt. Wir wünschen allen teilnehmenden Kindern einen grossartigen Kurs.

Team Krinau

