SUNSHINE
CHILDREN YOGA



Yoga Schule für Kinder

ab OKTOBER 2026

Donnerstags um 15:30 Uhr

Im Privatvolksschule Kritzendorf

Anmeldeformular & Schulprogramm

📱 Hier QR-Code scannen

RAM PRITI
YOGA SCHOOL
for Children & Youth

Schulprogramm &
Anmeldungformular &
weitere Information
📱 Hier QR-Code scannen

SUNSHINE CHILDREN YOGA

MAXI YOGIS & YOGINIS PROGRAMME:

- Original Yoga-Schule für Kinder zwischen 6-11 Jahren Alt
- Semester: 4 Monaten
- 1x wöchentlich / 50 Min. pro Einheit
- **Donnerstags 15:30 - 16:30**
- Sprache: Deutsch & Englisch
- Semesterbeitrag: €249 (inkl. aller Materialien)
- Erste Semester Termine 2026/27:

8.* Oktober - Schnupperstunde
15.,22. Oktober
5.,12.,19.,26. November
3.,10.,17., Dezember
14.,21.,28. Jänner

YOGA FOR LIFE,
PLANTING SEEDS,
YOUR TOOLBOX.

Sunshine Children Yoga Programme

Maxi Yogis & Yoginis (6 bis 11 Jahren)

Ein umfassendes zweisprachiges Yoga-Programm, das Kinder dabei unterstützt, Fokus, Selbstvertrauen, emotionale Ausgeglichenheit und gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, die sie in der Schule und im Alltag stärken.

Was Kinder lernen

Emotionales Wohlbefinden

- Sich sicher und geborgen zu fühlen
- Techniken zum Stressabbau
- Entspannungs- und Beruhigungsübungen
- Altersgerechte Meditation
- Aufbau von Selbstvertrauen und innerer Stärke

Fokus und Konzentration

- Ruhig und aufmerksam zu bleiben
- Die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern
- Routinen zu entwickeln, die das Lernen unterstützen
- Selbstregulation und Achtsamkeit zu stärken

Körperliche Entwicklung

- Körperbewusstsein und Balance
- Gesunde Bewegung und Koordination
- Aktive Übungen zum Abbau überschüssiger Energie
- Spielerische Förderung von Bewegungsfreude

Yoga mit Spaß und Kreativität

- Yogische Spiele
- Spielerische und kreative Yoga-Übungen
- Tanz und Bewegung
- Musik und Rhythmus
- Kennenlernen einfacher Instrumente

Positive Werte

- Freundlichkeit und Mitgefühl
- Respekt für sich selbst und andere
- Mantras für Schutz und Glück
- Übungen für innere Ruhe und positive Ausrichtung

Sprachförderung

- Zweisprachiger Unterricht
- Spielerisches Lernen von Englisch durch Lieder, Spiele und Aktivitäten

Sunshine Children Yoga Programme

Schritt für Schritt weiterentwickeln

Jedes Semester baut auf den bereits erworbenen Fähigkeiten auf. Die Kinder lernen nach und nach:

- Länger zu meditieren und zu entspannen
- Ihre Konzentration zu vertiefen
- Mehr Präsenz und Achtsamkeit zu entwickeln
- Ihre Yoga-Praxis zu erweitern
- Mehr Selbstvertrauen und innere Stabilität aufzubauen

Warum das wichtig ist

Kinder sind von Natur aus aktiv, neugierig und voller Energie. Das ist wunderbar und sollte gefördert werden. Gleichzeitig ist es wichtig, dass sie lernen, zur Ruhe zu kommen, ihre Aufmerksamkeit bewusst auf eine Sache zu richten und innere Ausgeglichenheit zu entwickeln.

Gerade vor dem Schuleintritt sind diese Fähigkeiten von großer Bedeutung. Unser Programm unterstützt Kinder dabei, Aktivität und Ruhe in Balance zu bringen und wichtige Kompetenzen für erfolgreiches Lernen, gesunde soziale Beziehungen und emotionales Wohlbefinden zu entwickeln.

Kompaktkurs: 249 € pro Kind (inkl. aller Materialien)

Unterrichtssprache: Deutsch & Englisch

Altersgerechte Inhalte | Spielerisch | Ganzheitlich | Entwicklungsfördernd

Anmeldung: **(scane)** **Programme:**

RAM PRITI
YOGA SCHOOL
for Children & Youth