

Mini Yogis

Kursbeginn am 15.01.2026



Mini Yogis – mit Freude zu Ruhe, Stärke und Selbstvertrauen
Dieser Kinder-Yoga-Kurs schafft einen spielerischen Ausgleich voller Achtsamkeit und Freude.

Hier dürfen Kinder sich bewegen, entspannen und einfach sie selbst sein.
Mit Fantasie, Geschichten, Spielen, Malen und Musik entdecken sie Yoga kindgerecht.

Durch Übungen, kleine Meditationen und Entspannungsgeschichten lernen sie, ihren Körper bewusst wahrzunehmen, Spannungen loszulassen, Ruhe und Konzentration zu finden und Selbstvertrauen zu entwickeln.

Jede Stunde richtet sich nach den Bedürfnissen der Kinder – mal lebendig, mal ruhig, stets mit Herz und Humor. Maximal 8 Kinder pro Kurs.

Für wen?: Mädchen u. Jungen von 6–10 Jahren, Vorkenntnisse nicht erforderlich

Wann?: Donnerstag, 14-tägig, 16:00 - 17:00 und 17:00 – 18:00 Uhr

Wo?: Sportraum TSV Bardowick, Brietlinger Weg 1, 21357 Bardowick

Kursbeitrag: Mitglieder 1,50 € pro Stunde, Nichtmitglieder 10,00 € pro Stunde

Kontakt für Rückfragen : Nina Hillmer Tel. 0152-04831104

Anmeldung nur über www.tsv-bardowick.de – Anmeldebutton Startseite
TSV Bardowick Tel. 04131-121164 E-Mail: tsv-bardowick@gmx.de