



# Kinder - Yoga



Liebe Eltern,

mein Name ist Doris Lackner und ich darf Ihre Kinder hier im Kindergarten durch unseren Yoga-Kurs begleiten.

Für mich ist Yoga der Weg zu mehr Achtsamkeit - Achtsamkeit mit dem Selbst und Achtsamkeit im Umgang mit anderen. Das möchte ich gerne den Kindern vermitteln! Neben Körper- und Atemübungen ist mir die Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins ein großes Anliegen.

Die Yoga-Stunde soll eine kurze Auszeit aus unserer konsum- und medienorientierten Welt sein, zum Auftanken, sich selbst entdecken und stärken.

Ich freu mich darauf!

Namasté