



BODY & MIND
CENTER

Kinder Yoga

+

Resilienz



STARK & ENTSPANNT DURCH DIE GEFÜHLSWELT
MIT GRIT SPIELMANN KINDERYOGALEHRERIN



JEWELS AM SAMSTAG - AUGUST BIS DEZEMBER 2025 - 9.00 - 11.00 H

Kursdaten: 30.08.25 - 13.09.25 - 25.10.25 - 22.11.25 - 12.12.25

In diesem liebevoll gestalteten Kurs entdecken Kinder auf spielerische Weise die bunte Welt des Yoga – kombiniert mit stärkenden Impulsen zur emotionalen Resilienz. Gemeinsam reisen wir durch Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen und Fantasiereisen, die nicht nur Bewegungsfreude schenken, sondern auch helfen, innere Ruhe und Balance zu finden. Spielerisch lernen die Kinder dabei, ihre Gefühle besser wahrzunehmen, zu benennen und mit ihnen umzugehen.

Was erwartet dein Kind?

- 🌟 Spielerische Yoga-Übungen zur Förderung von Körperwahrnehmung und Selbstregulation
- 💬 Gespräche über Gefühle: Wut, Trauer, Angst, Freude & Dankbarkeit
- 🧘 Atemtechniken zur Beruhigung und Zentrierung
- 🎭 Spiele und Übungen zur Emotionsregulation
- 💪 Impulse zur Stärkung von Selbstvertrauen und innerer Stärke
- ❤️ Viel Raum für Spass, Kreativität und achtsames Miteinander

Für Kinder von 5 bis 9 Jahren.

Mitbringen: Bequeme Kleidung, etwas zu trinken, ein kleines Znüni, Neugier auf Bewegung

Kurskosten CHF 30/Session bei Einzelbuchung – CHF 25/Buchung bei 5er Abo Buchung bis Ende Jahr.

Anmeldung unter info@bodymind-center.ch

Kursleitung Grit Spielmann, Kinderyogalehrerin und CAS Resilienztraining

Kursort Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn, www.bodymind-center.ch