

Yoga-Abenteuer für Kinder

Spielerisch zu innerer Ruhe

Der zertifizierte Online-Kinderyogakurs für zu Hause –
den deine Krankenkasse bezahlt.

6–12

Jahre

10

Einheiten

45

Min je Einheit

0 km

Anfahrt

Zehn Abenteuer – zehn Fähigkeiten

- | | |
|---|--|
| 1 Aufmerksamkeit
Die Dschungel-Expedition | 2 Körpergefühl
Reise zu den Dinos |
| 3 Atem als Anker
Der Wolkensegler | 4 Gleichgewicht
Training am Berggipfel |
| 5 Loslassen
Die Vulkaninsel | 6 Stille aushalten
Die Unterwasserwelt |
| 7 Gefühle steuern
Die Wetterreise | 8 Konzentration
Das Trainingslager |
| 9 Mut & Vertrauen
Mission Weltall | 10 Alles verbinden
Die große Schatzsuche |

Das steckt in jeder Woche

Kurze Videos für dich · Kinderyoga-Abenteuer · Ausmalbild ·
Übungen für den Alltag



Deine Kursleiterin
Isabell Düsterloh

**Diplomierte
Kinderyogalehrerin**

Fachkraft für Sozialpädagogik
(Bachelor Professional)



Zertifizierter Präventionskurs nach § 20 SGB V

Geprüft von der Zentralen Prüfstelle Prävention · Handlungsfeld Entspannung

Kurs-ID KU-ST-9KWSK7



Code scannen & loslegen

kidsyogaplus.com/krankenkasse

Ohne Rezept · jederzeit starten · 14 Tage Widerrufsrecht

