



Kinderyoga

(für Kinder von 4-7 Jahren, ohne Eltern)

beim ESV München-Ost e.V.

Kurs:	15.01. bis 26.03.2026 (9 x) (am 5.02.2026 findet der Kurs nicht statt)
Zeit:	Donnerstag, 17.15 bis 18.00 Uhr
Ort:	ESV-Sporthalle 3 Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München
Übungsleiterin:	Sandra Pistauer Zertifizierte Kinderyoga Lehrerin
Kursgebühren:	€ 54,00 für Nichtmitglieder € 13,50 für Mitglieder

Kursgebühren müssen nach der Anmeldung zum Kurs auf das Konto des ESV München-Ost überwiesen oder in bar in der Geschäftsstelle bezahlt werden.

Die 45-minütige Kinderyogastunde bietet den Kindern einen Raum ohne Leistungsdruck. Spielerische Körperübungen, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Entspannungseinheiten sind Teil des Programms, das immer einem fantasievollen Thema folgt (z. B. Zoo, Wald, Meer, Urlaub etc.). Die Stunde bietet kindgerechte Rituale für Halt und Orientierung. Die Körperübungen sind meistens von Natur und Tieren inspiriert, wie Baum, Blume und Schmetterling, und sind Teil einer spannenden Yogageschichte mit beruhigender Hintergrundmusik.

Eine kurze Entspannungsphase rundet die Stunde ab, die entweder im Liegen oder beim Ausmalen eines Mandalas stattfinden kann. Die Kinderyogastunde bietet einen tollen Ausgleich im hektischen Alltag, mal laut, mal leise.

Der Kurs ist auf **max. 10 TeilnehmerInnen** beschränkt und **startet pünktlich!** Bitte die Kinder vor Stundenbeginn nochmals auf die Toilette schicken!

Info und Anmeldung:

ESV-Geschäftsstelle, Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München
Mo. & Mi. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 16.00-18.00 Uhr

Tel.: 089/4310654
E-Mail: info@esv-muenchen-ost.de
Homepage: www.esv-muenchen-ost.de

