



Yoga-Workshop

für Kinder von 7-12 Jahren

beim ESV München-Ost e.V.

Workshop:	Donnerstag, den 6.08.2026
Zeit:	16.00 bis 17.20 Uhr
Ort:	ESV-Halle 1 Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München
Übungsleiterin:	Sandra Pistauer Zertifizierte Kinderyoga Lehrerin
Gebühren:	€ 15,00 für Nichtmitglieder € 5,00 für Mitglieder

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

Der 80-minütige Kinderyoga Workshop bietet den Kindern einen Raum ohne Leistungsdruck und gibt die Möglichkeit in das Konzept Kinderyoga reinzuschnuppern.

Spielerische Körperübungen, Partnerübungen, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Entspannungseinheiten sind Teil der Yogaeinheit.

Der Workshop bindet kindgerechte Rituale für Halt und Orientierung ein und ist für Kinder im Grundschulalter, auch ohne Yoga-Vorkenntnisse, geeignet. Die Körperübungen sind meistens von Natur und Tieren inspiriert, welche Teil einer spannenden Yogageschichte mit beruhigender Hintergrundmusik sind.

Eine Fantasiereise mit anschließender Entspannungsphase rundet den Workshop ab.

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