

RAUPEN YOGA
6460 Altdorf



KINDERYOGA

lernen – entdecken – spielen – stärken – bewegen – lachen – atmen – wachsen





KINDERYOGA UND SCHULE?

Kinderyoga und Schule passen perfekt zusammen!

Unruhe, Bewegungsmangel, Reizüberflutung, Leistungsdruck und fehlende Selbstregulation sind nur einige der Herausforderungen, mit denen Kinder heute in der Schule konfrontiert sind. Kinderyoga stellt ein wirkungsvolles Instrument dar, um diesen Problemen gezielt entgegenzuwirken und die ganzheitliche Entwicklung der Kinder zu fördern.

Yoga bietet durch seine vielfältigen Komponenten eine umfassende Förderung auf verschiedenen Ebenen. Mit Bewegung, spielerischen Elementen, Atemtechniken, Meditation oder auch Entspannungsübungen ermöglicht Yoga eine Förderung in zahlreichen Bereichen. Kinderyoga ist also ein effektives Instrument und hervorragend geeignet, um im schulischen Kontext sowohl die körperliche als auch die geistige und emotionale Gesundheit der Kinder zu stärken.

INNERE RUHE

VERBESSERTE KONZENTRATION

ENTSPANNUNG

BEWEGUNG

STÄRKUNG DER KÖRPERWAHRNEHMUNG

SELBSTBEWUSSTSEIN

RESILIENZFÖRDERUNG

SOZIALVERHALTEN STÄRKEN

WER MACHT DAS DENN?



Mein Name ist Laura Gina Battaglia und ich schliesse diesen Herbst meine Ausbildung zur Kinderyogalehrerin ab. Seit mehreren Jahren praktiziere ich selbst Yoga und bin immer wieder beeindruckt von den positiven Auswirkungen, die Yoga sowohl auf die körperliche als auch die mentale Gesundheit haben kann. Derzeit leite ich regelmässig Kinderyogastunden im Pine in Altdorf. Als Primarlehrerin arbeite ich täglich mit Kindern und erlebe hautnah, welche wertvollen Chancen Kinderyoga im Schulalltag bietet. Mit meiner Leidenschaft für Yoga und Pädagogik möchte ich einen Raum schaffen, in dem Kinder zur Ruhe kommen, sich entfalten und ihre innere Stärke entwickeln können.

WIE FUNKTIONIERTS?

Gemeinsam finden wir die passenden Termine und ich komme direkt in Ihre Schule! Sie können aus verschiedenen Yogablöcken wählen, die an Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Die einzelnen Lektionen finden – sofern möglich – in wöchentlichen Abständen statt.

Start: Anmeldungen ab April 2025, Durchführungen ab Schuljahr 2025/26

Zeitfenster: jeweils möglich am Mittwoch zwischen 7.00 und 13.00 Uhr

Dauer einer Yogastunde: Anpassung an Stundenplan, ca. 40–60 Minuten



MARIENKÄFER

2 Lektionen

Eine Klasse: 200.–

Jede weitere Klasse: + 100.–



RAUPE

3 Lektionen

Eine Klasse: 250.–

Jede weitere Klasse: + 150.–



SCHMETTERLING

4 Lektionen

Eine Klasse: 300.–

Jede weitere Klasse: + 200.–