

## 261-4261 Yoga für Kinder von 6 - 10 Jahren

Beginn	Donnerstag, 16.04.2026, 15:30 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	33,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Iris Siglreithmaier
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Kinder Yoga ist Spiel, Spaß, Bewegung, Singen und Tanzen aber auch zur Ruhe kommen durch das Ausüben von langsamer, achtsamer Atmung. Ihr könnt euch austoben lernt aber auch, mal still zu werden. Jede Yogastunde ist ein spannendes Abenteuer, das mit allen Sinnen erlebt wird und dabei lernen wir verschiedene Yoga Positionen wie den Hund, den Baum, den Held oder den Schmetterling. Durch Yoga fühlen sich Kinder oft entspannter, konzentrierter und selbstbewusster.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung, evtl. Yogamatte, Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2026	15:30 - 16:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
23.04.2026	15:30 - 16:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
30.04.2026	15:30 - 16:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
07.05.2026	15:30 - 16:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
21.05.2026	15:30 - 16:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)