

## **Kinderyoga im Zwergerland**

*Altenrüthen, 05.06.2023, Foto: Valaa*

Altenrüthen – Yogalehrerin zu Besuch im Zwergerland

Im Juni 2023 besuchte uns die Yogalehrerin Yvonne Bigge aus Warstein. Sie führte mit den Kindern verschiedene Yogaübungen durch. Kinderyoga macht nicht nur beweglich, sondern hilft auch bei der körperlichen, geistigen und psychosozialen Entwicklung. Hierbei geht es nicht um die richtige Pose, sondern um die Wahrnehmung, Selbsterfahrung und den Spaß an der Bewegung. Die Kinder zeigten großes Interesse an den Yogapositionen und setzten diese mit viel Freude und Ehrgeiz um.

