

📍 FÜR KINDER 4 – 9 JAHRE



Kinderyoga in Therwil



**Happy-Kids-Yoga: Achtsamkeit, Bewegung
& Freude für Kopf, Herz, Körper und Seele**



- **Zeit:** Samstags 11:15 – 12:15 Uhr
- **Leitung:** Johanna Schmucki
- **Ort:** Praxis57 Therwil,
Parkstrasse 57, 4106 Therwil
- **Kosten:** 20.- CHF/Lektion
(Quartal 200.- CHF)
- **Anmeldung:**
johanna.schmucki@gmail.com
oder 079 286 65 40

Johanna



WWW.PRAXIS57.CH
WWW.JOHANNASCHMUCKI.COM



Spielerisch entdecken wir die Welt von Bewegung, Atem und Achtsamkeit. In einer geschützten und liebevollen Atmosphäre erleben die Kinder Yogaübungen, Tanz, die Jahreszeiten und Elemente, Fantasiereisen – mal still und ruhig, mal fröhlich und lebendig.

Wir stärken Körperbewusstsein und Selbstvertrauen, fördern Konzentration und Kreativität und üben zugleich Respekt, Zuhören und Gemeinschaft. Elemente aus Yoga, Ayurveda, Kinderachtsamkeit und Stressprävention unterstützen die Kinder dabei, in ihrem Alltag gelassener, fröhlicher und gestärkter zu sein.

Gemeinsam nehmen wir die Jahreszeiten wahr, erleben ihren Rhythmus im Körper, in der Bewegung und in der Gemeinschaft. Dabei reisen wir auch durch die Elemente Erde, Wasser, Luft, Feuer und Raum und spüren, wie sie im Aussen und in uns wirken. So entsteht ein lebendiger Bezug zur Natur und zu uns selbst.

Die Stunden folgen klaren Abläufen und flexiblen Strukturen: Sicherheit und Orientierung verbinden sich mit Freiheit und Kreativität.

- Spielerische Yogaübungen für Beweglichkeit, Kraft und Balance
- Kindgerechte Meditationen, Fantasiereisen und Geschichten
- Positive Affirmationen als Kraftsätze für den Alltag
- Musik, Tanz und gemeinsames Lachen
- Verbindung mit dem Rhythmus der Jahreszeiten und Elemente
- Raum für Stille, Spüren und einfach „Sein“

Ich bin Johanna, Mama von drei Kindern, seit über 16 Jahren begeisterte Yogapraktizierende, Ayurveda-Kinderbuch-Autorin, Ayurveda Coach mit Spezialisierung auf Familien und Kinder, ausgebildet in Kinderachtsamkeit und Stressprävention – und ausserdem Kulturschaffende. Es ist mir ein Herzensanliegen, Kindern Räume Achtsamkeit zu eröffnen.

Mitbringen? Eigene Yogamatte, Bequeme Kleidung (Turnhosen / Leggings), evtl. Schläppli (ansonsten barfuss), eigene Wasserflasche.

Einstieg nach Verfügbarkeit jederzeit möglich.
(neu erstmals ab 30. Mai 2026!)

