

YOGA GESUCHT?

Recherchetipps für Schwangere, Kinder und Familien

*** Da es derzeit zu Änderungen kommen kann, informiert euch bitte bei den Anbieter_innen eurer Wahl, ob und zu welchen Bedingungen sie ihr Programm durchführen. Infos zu den aktuellen Corona Rechtsvorschriften findet ihr unter [sozialministerium.at](https://www.sozialministerium.at) und [wien.gv.at](https://www.wien.gv.at) ***

Bei Yoga geht es um geistige und körperliche Übungen, die entspannend aber auch aktivierend sein können. Die lustigen Namen der Bewegungen wie "Katze", "Baum" oder "Dreieck" animieren dazu, diese spielerisch zu erlernen. Dadurch bekommen Yogis und Yoginis ein besseres Gefühl für den eigenen Körper und Geist.

Seid ihr auf der Suche nach einem passenden Angebot?

Yoga Guide ist eine Datenbank, die euch dabei hilft Kurse für z. B. werdende Mütter, Kinder oder Eltern und Kinder gemeinsam zu finden:

yogaguide.at

Die Datenbank wird laufend mit neuen Angeboten ergänzt - öfters reinschauen lohnt sich!

Nach folgenden Kriterien könnt ihr in den Kategorien *Yogasuche* und *Yogakalender* suchen:

- Yoga für Mutter und Kind (Kategorie Spezialkurse)
- Yoga für Kinder 3-6 Jahre (Kategorie Spezialkurse)
- Yoga für Kinder 6-12 Jahre (Kategorie Spezialkurse)
- Yoga für Jugendliche 12-16 Jahre (Kategorie Spezialkurse)
- Yoga für Schwangere (Kategorie Spezialkurse)
- Yoga für Menschen mit Behinderung (Kategorie Spezialkurse)
- Alter
- Wochentag und Uhrzeit
- Ort und PLZ
- Yoga-Stile, z. B. Hatha Yoga, Aerial Yoga, ...

Ihr kennt eine_n Anbieter_in?

Empfehl die Datenbank weiter, damit sie noch umfassender wird. Die Eintragung ist für alle Anbieter_innen kostenlos möglich.

XTRA-Tipps!

- Die Wiener Volkshochschulen (VHS) bieten sowohl während des Semesters, als auch im Sommer Kurse an. Erkundigt euch unter [vhs.at](https://www.vhs.at) oder ruft das Bildungstelefon an: 01-893 00 83
- Lest unsere Checkliste für die Auswahl von Angeboten: kinderinfowien.at/infos-a-z
- Yoga für Kinder findet ihr auch auf YouTube, z. B. bei Nathalie Piller: [youtube.com](https://www.youtube.com)
- Auf blog.kinderinfowien.at findet ihr Beiträge zu Yoga mit Kindern und Yoga-Geschichten turnen
- Im Maxingpark (1130 Wien) gibt es einen Yolates-Pfad, da könnt ihr den Spaziergang mit Yoga und Pilates Übungen unterbrechen

WIENXTRA arbeitet für Kinder in all ihrer Vielfalt. Menschen mit Behinderung wollen wir bestmöglich unterstützen. Kontaktiert uns, wenn ihr Fragen habt oder erkundigt euch bei den Veranstalter_innen, ob ihre Angebote für euch passend sind.

Habt ihr noch einen tollen Tipp? Habt ihr ein Angebot genutzt und wollt eine Rückmeldung dazu geben?
Das Team der WIENXTRA-Kinderinfo freut sich auf eure Informationen!

WIENXTRA-Kinderinfo

MuseumsQuartier/Hof 2

Museumsplatz 1

1070 Wien

Tel. +43 1 909 4000 84400

kinderinfowien@wienextra.at

kinderinfowien.at

blog.kinderinfowien.at

facebook.com/kinderinfowien

Unser Inforaum ist geöffnet:

Di bis Fr 14:00-18:00 und Sa, So, Ftg 10:00-17:00 (Mo immer geschlossen)

Diese Informationen wurden vom Team der WIENXTRA-Kinderinfo aufbereitet. Die Auswahl der Angebote basiert auf den WIENXTRA-Leitsätzen. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Liste sowie für die Qualität der Angebote übernimmt WIENXTRA keine Gewähr.