

YOGISI - ISABELLA PILGRAM
Sozialpädagogin & Yogalehrerin
für Kinder & Jugendliche



FÜR KINDER IM ALTER VON 5-8 JAHRE

KINDERYOGA

- Kindgerechte Yogaübungen **ohne Leistungsdruck** für mehr **Ausgeglichenheit**
- Kreative Themen zur Förderung der kindlichen **Kreativität & Konzentration**
- Pädagogischer Rahmen für mehr **Selbstvertrauen, Mut und Achtsamkeit**

AB 02.01.2026
IMMER FREITAGS
14:30-15:30



📍 M15 (Traunstein, Mühlgasse 15)

🎫 7er-Karte für 95 € oder
Einzelstunde für 15 €

📞 Zur Anmeldung schreib mir gerne auf
Whatsapp 0156 797 37370

📷 Folge mir auf Instagram _yogisi_



KINDGERECHTE YOGAÜBUNGEN

Für Kinder kann der Alltag in Schule, Familie und Freizeit herausfordernd sein.

In diesem Kurs finden Kinder einen geschützten Raum um abzuschalten, sich selbst zu spüren und neue Kraft zu tanken.

Mit auf Kinder zugeschnittenen Yoga, Entspannungstechniken & Achtsamkeitsübungen lernen sie besser mit Stress, Unruhe oder Nervosität umzugehen – und dabei einfach eine schöne & unbeschwerete Zeit zu haben.

KREATIVE STUNDEN

Jede Stunde steht unter einem besonderen Motto – z. B. „Reise ans Meer“, „Unsere bunten Gefühle“ oder „Ausflug in den Zoo“ – und stärkt auf natürliche Weise Konzentration & Selbstwertgefühl. Die abwechslungsreichen Themenwelten sorgen dafür, dass es für die Kinder immer spannend bleibt.

PÄDAGOGISCHER RAHMEN

Als Sozialpädagogin begleite ich Kinder mit Herz, Geduld und einem liebevollen Blick auf jedes einzelne Kind. Kinderyoga bietet in unserer schnellen Welt einen wertvollen Ausgleich:

Zur Ruhe kommen, sich selbst wahrnehmen und mit Freude in Bewegung bleiben.

Für weitere Informationen melde Dich gerne per WhatsApp bei mir!

Ich freue mich auf Euch!

Eure 

Folge mir auf Instagram:
 [@_yogisi_](https://www.instagram.com/_yogisi_)