



YoBEKA für Kinder

Die Kombination aus **Y**oga, **B**ewegung, **E**ntspannung, **K**onzentration und **A**chtsamkeit stärkt Kinder und Jugendliche für ihren Alltag!

YoBEKA bewegt Körper & Geist

Das ganzheitliche Konzept fördert die motorischen und mentalen Fähigkeiten sowie das respektvolle Miteinander. Mit altersgerechten Übungen vertiefen die Kinder und Jugendlichen die Wahrnehmung ihres Körpers und ihrer Konzentrationsfähigkeit sowie ihre soziale Kompetenz: Das Programm trainiert das Gleichgewicht, fördert die Koordination, übt Entspannungs- und Massagetechniken und schärft die Sinne.

YoBEKA ist gesundheitsfördernd, nachhaltig und leicht anzuwenden - YoBEKA macht Spaß!

Schwerpunkte im Kurs:

- Kindgerechte Entspannungstechniken
- Kindgerechte Atemtechniken
- Rhythmisierung des Bildungalltags
- Schulung der Wahrnehmungssysteme
- Achtsamkeitstraining
- Stressreduktion

Aktueller Kurs

Kursstart: Donnerstag, 26.02.2026
Wann: 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr (10x)
Wo: Hohenzollernstr. 6
72488 Sigmaringen
(DRK Geschäftsstelle)
Preis: 55 Euro (bitte passend mitbringen)

Bitte zum Kurs eine eigene Yoga-Matte mitbringen!

DRK-Kreisverband Sigmaringen e.V.
Tatjana Esser - Familienangebote
Hohenzollernstraße 6 - 72488 Sigmaringen
Telefon: 07571 7423-44
E-Mail: tatjana.esser@drk-sigmaringen.de

Übrigens:

Unsere zertifizierte YoBEKA-Trainerin - Frau Susanne Blechner - bietet auch gerne Kurse in Ihrer Einrichtung (KITA, Kindergarten, Schule, ...) an. Die Gruppen sollten altershomogen sein.