

Mobbing bei Kindern

Mobbing & Kinderyoga – Prävention durch Achtsamkeit und Gemeinschaft

Mobbing ist ein ernstzunehmendes Problem, das bereits im Kindesalter beginnt. Es äußert sich durch Ausgrenzung, Hänseleien oder körperliche Übergriffe und kann langfristige seelische Folgen haben. Umso wichtiger ist es, frühzeitig präventiv zu handeln.

Kinderyoga bietet hier einen wirksamen Ansatz: Durch spielerische Bewegungsübungen, Atemtechniken und Entspannungseinheiten lernen Kinder, sich selbst und andere besser wahrzunehmen. Yoga fördert Achtsamkeit, Empathie, Selbstbewusstsein und ein positives Körpergefühl – zentrale Fähigkeiten, um Konflikten vorzubeugen und ein respektvolles Miteinander zu stärken.

In der Gruppe erleben Kinder Zusammenhalt statt Konkurrenz, lernen Grenzen zu respektieren und stärken ihr soziales Verhalten. So trägt Kinderyoga ganzheitlich dazu bei, Mobbing vorzubeugen und eine vertrauensvolle, wertschätzende Atmosphäre zu schaffen.

Mehr Infos findest du gerne direkt bei auf der Kids Flow Seite

https://www.instagram.com/kids_flow_yoga_fuer_kinder?igsh=MTE5NnVrNzFOOTRzbA==