



Aushang

Neuer Junior Kurs ab Oktober 2021:

YOGA für Kinder

BEWEGUNG - KONZENTRATION - ATMEN

Kinderyoga Kurs Löwe:

Diese Stunde ist für alle Kinder (Jungen und Mädchen)

von 6-8 Jahren

Freitag 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr

Ihr benötigt bequeme Kleidung. Mit vielen Geschichten & Musik werden wir spielerisch in die Welt von Yoga eintauchen. Erste Meditation kennenlernen und üben. Unseren Atem kennenlernen und mit viel Lachen tief entspannen.

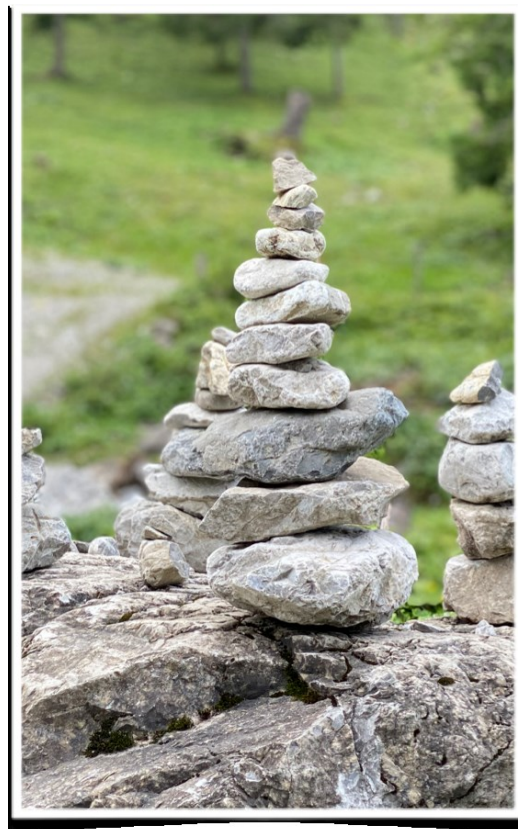
Kinderyoga Kurs Tiger:

Diese Stunde ist für alle Kinder (Jungen und Mädchen)

von 8-10 Jahren

Freitag 18.15 Uhr - 19.15 Uhr

Ihr benötigt bequeme Kleidung. In diesem Kurs werden wir die Welt von Yoga kennenlernen und bereits ganz gezielt den Sonnengruß, Asanas, Atemtechniken und Meditation üben. Hier werden wir uns gemeinsam Verspannungen, die das Schulleben so mit sich bringen, ansehen und Ideen kennen lernen diese zu lösen.



Ein voller Terminkalender, Schulstress und zunehmende Reizüberflutung können Kinder aus dem Gleichgewicht bringen. **YOGA ist ein Ausgleich.** Es hilft Kindern Spannungen abzubauen und sich selbst ganz neu wahrzunehmen.

Mit gezielten Atemübungen und Entspannungsgeschichten erfahren die Kinder Ruhe und Stille. Yoga hilft Kindern wieder Freude an Bewegung zu finden ohne Leistungsdruck, Vergleiche oder Wettbewerbe.

Durch dauerhaftes und langfristiges Praktizieren von Yoga erfahren Kinder neue Kreativität, sind konzentrierter, lernfähiger und stärken ihr Selbstbewusstsein.

Kursleitung: Elisabeth Wollenschläger (Kinderyoga ÜL)

10 x 60 Min., Preis: 99 Euro

Der Start ist ab 4 Kindern möglich! Interesse? Bitte nur mit Voranmeldung!

