

Yoga für Kinder



Mach mit – und bring deine Freunde mit!

Zahlreiche Erlebnisse warten auf Dich! Du kannst schon mit Spannung auf die Geschichten, Yogahaltungen, Übungen und Spiele warten.

Außerdem sollen Dir die hier gemachten Erfahrungen helfen, Dich in verschiedenen Situationen besser zurecht zu finden.

Hier erfährst Du z.B. was Du üben kannst, wenn...

- Du müde bist
- Du nicht einschlafen kannst
- Du zu gar nichts wirklich Lust hast und dich ohne Nintendo langweilst
- Du sehr aufgeregt bist und etwas entspannter und konzentrierter werden möchtest
- Du Mut und Stärke für neue Taten brauchst
- Du einfach Spaß daran hast, dich zu bewegen und dich in Bewegung und Ruhe spüren magst und dabei neue Freunde kennenlernen möchtest
- Bitte bringe deine Lieblingsdecke und bequeme Kleidung mit in der du dich wohlfühlst

Mit Yoga können Kinder in einer leistungsfreien Atmosphäre ein „Wohlgefühl“ erfahren. Dieses positive Erleben in Gemeinschaft unterstützt sie in der Bewältigung ihrer Alltagsaufgaben.

- Übungsreihen mit unterschiedlichen gesundheitsfördernden Wirkungen
- Übungen den Atem bewusster wahrzunehmen
- Phantasie Reisen zur Förderung der Kreativität und Selbstwahrnehmung
- Innere Balance erleben zwischen Anspannung und Entspannung
- Konzentrationsübungen zur Lernhilfe

Yoga regt so die körperliche, geistige und seelische Gesundheit an.

Yoga macht Spaß!

Dienstag 16.30h – 17.30h 25.August – 6.Oktober (7x) 67€

! Geschwister, Freundinnen und Freunde erhalten 10% Ermäßigung !

Die Kursleitung: Bianca Frohnert, Erzieherin, Heilpädagogin, 1½ jährige Fach-Ausbildung zur Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche, mit reichem Erfahrungsschatz im Unterrichten von Kids und Teens.

Der Ort: sivaraja yoga center, Kurze Str. 10, Bielefeld.

Fon 05428.1859