



Yoga für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Kinderyoga ist das spielerische und lebendige Kennenlernen und Üben von Atemübungen, Meditation und Asanas (Körperübungen) ohne Leistungsdruck. Die Übungen sind eingebaut in Geschichten und kommen dem natürlichen Bedürfnis der Kinder nach Bewegung entgegen.

Kinder haben einen direkten Zugang zu den Yogaübungen. Dadurch, dass viele Yogahaltungen Namen von Tieren oder Dingen aus der Natur tragen, haben die Kinder oft ein inneres Bild zu jeder Übung. Sie verwandeln sich, dadurch erleben sie Yoga und sie erleben sich selbst. Mit einer Fantasiereise und einer anschließenden Meditation wird die Wahrnehmung nach innen gelenkt.

Sie bieten aber auch die wichtige Erfahrung, dass Entspannung nicht langweilig ist, sondern vor allem Spaß machen kann und gut tut.

Unser Kursangebot

170 C	Montag	27.05.2024	5 Kurstage
	Dauer	16:00 bis 17:30 Uhr	
	Gebühr	25,00 Euro	
	Leitung	Petra Bolte und Anja Nicolaus	

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Leggins, Jogginghose)