

Spaziergang in den Zauberwald

Yoga für 8- bis 12-jährige Das Ziel ist es, sich beweglich und frei von Verspannungen zu halten. Da bei Kindern im Grundschulalter im Verlauf einer Yoga-Einheit der ganze Körper bewegt, gedehnt und gestreckt wird, lösen sich fast von alleine auch die inneren Verspannungen. Die Kinder lernen mit viel Freude, wie sich ihre Stimmung verbessert, wenn sie einmal richtig kräftig prusten oder schnaufen können. Der Stundenablauf richtet sich nach den aktuellen Bedürfnissen der Kinder und der Gruppe. Die Annäherung an die Übungen und Prinzipien des Kinderyoga erfolgt eher spielerisch, Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

Unser Kursangebot

155 €	Montag	12.09.2022	11 Kurstage
	Dauer	16:45 bis 17:45 Uhr	
	Gebühr	75,00 Euro	
	Leitung	Duygu Mock	

Bitte mitbringen: Leggings oder lange Trainingshose, T-Shirt, Wolldecke und ggf. ein Lieblingskuscheltier