

Yoga Zeit für Dich

Tel.: 0178 7649129

yogazeit.isa@web.de

www.YogaZeitfuerDich.de

Isabella Werlich

Am Freibad 35

21255 Tostedt



Anmeldung KinderYoga

Kinderkarte 28€

In einer Yogastunde tauchen die Kinder in spannende Abenteuerwelten ein und erleben Yoga ganz spielerisch, ohne Verlieren, ohne Noten, ohne Druck.

In Geschichten verpackt z.B. „Reise nach Indien“ oder „Zauberwald“ übt jeder so gut er kann, hat Spaß dabei und die Ideen der Kinder werden mit aufgenommen. So verwandeln sich die Kinder in einen Hund, einen Löwen, einen Delphin oder einen Baum, lernen auf diese Weise die Yogapositionen (Asanas) und können sich gegenseitig stützen, sich anlehnen und Halt erfahren. Kinder haben einen besonderen Zugang zum Yoga. Yoga entspricht ihrem Bedürfnis sich zu bewegen, entspricht ihrem Wunsch, etwas selbst zu tun, entspricht ihrer Neugier und ihrer Lust. Sie lernen mit Begeisterung viel über sich und den Umgang mit Anderen. Yoga fördert spielerisch die Motorik, entwickelt ein gesundes Körpergefühl und schult die Wahrnehmung der Kinder. Damit schenkt Yoga den Kindern ein stabiles körperliches und seelisches Gleichgewicht.

Eine strukturierte Yogastunde besteht aus Bewegungsspielen, Atemübungen und Körperübungen. In den Entspannungsphasen kommen wir zur Ruhe und die Kinder lernen bei sich zu bleiben.

Es sind speziell für Kinder konzipierte Einheiten von 60 Min.

Teilnehmen kannst du, wenn du ein Grundschulkind bist.

Es ist ein offener Kurs. Du bist jederzeit willkommen.

Bitte ziehe leichte Sportkleidung an(z.B. Jogginghose, Leggings, T-Shirt). Du brauchst keine Sportschuhe, da wir Yoga barfuß oder auf Strümpfen machen und der Raum mit Teppich ausgelegt ist. Bitte nur Wasser zum Trinken mitgeben.

Kursgröße: 6 - 15 Kinder

Kursort: „Raum der Stille“ 1. OG Hauptgebäude

Grundschule Tostedt, Poststr. 16, 21255 Tostedt

Kinderkarte: Berechtigt zur Teilnahme an 4 Yogastunden im Monat. Die Laufzeit ist erst einmal bis zu den Sommerferien 2019, der Monatsbeitrag ist im Voraus zu zahlen. Nicht eingelöste Yogastunden verfallen am Ende des Monats.

Name..... Vorname.....

Adresse.....Ort

Tel:..... Email:.....

Möchtest du in unsere WhatsApp-Gruppe? Ja Nein

Unterschrift:

Datum: