



„Hatha Yoga - Osterferien-Kurs für Kinder von 6 - 11 Jahren“

Yoga macht Kindern viel Spaß.

Die Kinder lernen auf spielerische Weise ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Dadurch kann die Körperhaltung verbessert werden. Weiterhin fördert Yoga die Konzentration, aber auch das Selbstbewusstsein, deshalb können sich schulische Leistungen verbessern und Aggressionen abgebaut werden. Durch das Üben von Körperhaltungen lernen auch Kinder den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung, ergänzt durch Meditation und Atemübungen. Mithilfe dieser Techniken kann die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden. Dieser Kurs ist als Kleingruppe (min. 6 und max. 8 Teilnehmer) konzipiert und kalkuliert.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, bequeme Kleidung (Hosen mit Gummizug), eine Decke und Wasser zum Trinken (bitte keine zuckerhaltigen Getränke).

Wenn möglich, sollten die Kinder bitte ein bis zwei Stunden vor dem Kurs nichts essen, da die inneren Organe bei den Übungen stark massiert werden.

Die Kursgebühr wird zu Beginn der ersten Stunde eingesammelt.

Beginn: Montag, 10. April 2017

Zeit: 17.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Seminarraum RMP
neben der Apotheke Eyb

Übungsleiterin: Frau Hanne Janiel

Termine: Mo. 10.04.; Mi. 19.04.; Fr. 21.04.
3 Abende

Kursgebühr:

- Mitglieder: 8,- €
- Nichtmitglieder: 15,- €

Anmeldung bei:

Silke Zeller
(Abteilungsleiterin)
Tel.: 0981/9721781

Weitere Informationen bei:

Hanne Janiel
(Yogalehrerin)
Tel.: 09820-9184119