

Workshop YOGA FÜR KINDER (5- 8 Jahre)

Es macht Kindern einfach Spaß, Kinderyoga Übungen wie Katze, Hund & Co auszuprobieren. Sie lieben es, Kinderyoga Geschichten mit Yoga Stellungen zu verbinden. Mit Yoga wachsen sie gesund und entspannt heran. Zahllose Studien belegen die eindeutig positiven Wirkungen des Yoga für Kinder bereits in dem Alter ab drei Jahren. Im Yoga für Kinder werden Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert, Angst und Aggressionen abgebaut, sowie Selbstwertgefühl und Konzentration erhöht.

Eine Kinderyoga Stunde ist aufgebaut mit dynamischen Übungen wie dem Sonnengruß, gehaltenen Asanas (Körperübungen), Pranayam (Atemübungen) und einer Meditation am Schluss.

Die Übungen werden spielerisch mit anderen Elementen z.B. Austoben lassen, Musik, Trommeln und mit verschiedenen Spielen verbunden.

Termin: ab **22. September 2017** (10 x 1 Stunde)
freitags, 13.45 – 14.45 Uhr

Übungsleiterin: Sujatha Thirunavukkarasu
Yogalehrer Ausbildung in Indien

Ort: TVE-Spiegelsaal, Maybachstr.14

Teilnehmer: 10 – 20 max.

Kosten: 20,00 Euro für Mitglieder
40,00 Euro für Nicht-Mitglieder

„In einer immer schneller und hektischer werdenden Zeit, in der Kinder ihre Orientierung und innere Ruhe verlieren und nur noch im Außen unterwegs sind, bietet Yoga Halt und innere Ruhe.“

**Anmeldungen sind sofort möglich –
zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden.
Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich!**

**Anmeldeschluss: 15.09.2017
Bezahlung muss bis zum 20.09.2017 erfolgen!**