



Förderverein Waldschule Groß-Zimmern e.V.

www.waldschule-gross-zimmern.de

KinderYoga Kurs mit naturpädagogischem Ansatz

Termine: montags

17., 24. September + 01., 08., 15. Oktober 2018

jeweils 15:30 – 16:30 Uhr

Für Kinder von 6-10 Jahren

Gönnen Sie Ihrem Kind eine Yoga-Stunde mit einstimmendem Spaziergang um die Waldschule.

Die Kinder werden auf der Yogamatte mit Körper- und Entspannungsübungen auf eine Reise durch die Natur- und Tierwelt im Herbst geführt.

Durch Konzentration und Fokussierung im Yoga erfahren sie sich selbst und lernen „bei sich“ zu bleiben – ganz kindgerecht, mit viel Spaß und Spiel verbunden. Diese Erfahrung können sie in ihren Alltag übertragen, um stressige Situationen besser meistern zu lernen.

Yoga kann einen Beitrag dazu leisten, die individuelle Persönlichkeit der Kinder weiter zu entfalten, den Herzensweg von „klein auf“ zu fördern und das Selbstbewusstsein zu stärken. Als positiver Nebeneffekt wird die Wahrnehmung von Bedürfnissen geschärft. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst, anderen Menschen, Umwelt und Tieren wird sanft entwickelt und gepflegt.

Die Yoga Stunde findet gemeinsam MIT den Kindern als interaktives Yoga statt, in dem Impulse der Kinder berücksichtigt und integriert werden.

(bitte mitbringen: Yoga- / Gymnastikmatte, dicke Socken und Pulli, eine dünne Decke, Trinken)

Kosten: € 48,- (5 Termine á 60 min.)

Infos und Anmeldung:

Ulrike Heutmanek, 0163-2345045

anmeldung@greenbalanceyoga.de

<http://greenbalanceyoga.de/kinderyoga/>



www.waldschule-gross-zimmern.de