



Kinderyoga – Start 8-Wochenkurs am 9. April 2021 im Kurpark

Verhilf Deinem Kind zu einem besseren Körpergefühl, zu mentaler Stärke und zu einem stärkeren Selbstbewusstsein – und das alles mit Spaß, Freude und Leichtigkeit. Mit anderen Kindern zusammen. Draußen an der frischen Luft.

Yoga hat viele bewiesene positive Effekte. Auf **körperlicher Ebene** unterstützt Yoga die Motorik und die Körperwahrnehmung. Das macht Yoga besonders attraktiv für Kinder mit motorischen Entwicklungsverzögerungen oder Schwächen. Die Entwicklung zu einer immer differenzierteren Motorik ist wichtiger Teil der Hirnentwicklung des Menschen. Bewegungsmuster, die frühzeitig erlernt und verinnerlicht werden, bilden die Grundlage für das spätere logisch-abstrakte Denken. Zwar können (früh)kindliche Defizite später ausgeglichen werden, aber nur mit einem deutlich größeren Aufwand.

Auf **geistiger Ebene** fördert Yoga die Fähigkeit zur Konzentration, schult die allgemeine sinnliche Wahrnehmung und führt dadurch u.a. zu einer besseren Lernfähigkeit.



In einer Welt voller Dauerreize liegt während den spielerischen Yogaeinheiten der Fokus auf dem bewussten Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Dadurch lernen die Kindern besser „abzuschalten“ bzw. „umzuschalten“ und ihre eigene Befindlichkeit selbst zu steuern. Einmal gelernt, begleitet dies die Kinder durch ihr ganzes Leben hindurch wie Radfahren oder Schwimmen.

WAS: 8-Wochen-Kurs – immer Freitags, 15-15:45 Uhr

START: 9. April, 15 Uhr

ALTER: 4 – 8 Jahre (keine Vorkenntnisse erforderlich)

WO: Die Stunden finden im letzten Teil des Kurparks statt, Höhe Hebammerei.

PREIS: 80,- für 8 Einheiten

Anmeldung unter hello@yogazensation.de (verbindlich mit Vorabbezahlung)

Die **Eltern** können sich während der Yogastunden gemütlich in der Nähe aufhalten, z. B. ein Picknick im Park machen oder einen Kaffee trinken im nahegelegenen Café. Bei **schlechtem Wetter** findet das Kinderyoga in der Hebammerei bzw. via Zoom statt. Dies wird kurzfristig bekannt gegeben.

Sollte es aufgrund der **Corona-Rahmenbedingungen** nicht möglich sein, sich draußen im Park zu treffen, findet der Kurs via Zoom statt. In diesem Fall kann kostenlos von der Anmeldung zurückgetreten werden.

Ich freue mich auf fröhliche und unbeschwerte Kinderyogastunden mit Euren großen Kleinen!

Herzliche Grüße, Kathrin