



In diesem Kurs werden die Kinder auf spielerische Art in die Welt des Yoga eingeführt. Yoga unterstützt Kinder in ihrem Aufbau und ihrer Entwicklung. Konzentriertes Wiederholen von Yogaübungen bewirkt psychisches, physisches und mentales Wohlbefinden. Wettbewerb oder Konkurrenzdenken sind tabu, jede/r ist gut, niemand ist besser oder schlechter und jede/r ist richtig wie sie oder er ist.

Kursinhalt:

- Das Erleben von Yogapositionen
- Entspannende Reisen in die Fantasie
- Ausgleich zum Alltag, Schulstress, Konkurrenzverhalten
- Auseinandersetzung mit Gefühlen und der Sinneswelt
- Kreative Gestaltung mit Körperbewusstsein verbinden

Kursdetails:

Wer: Kids im Alter zwischen 8-13 Jahren
Start: 26.02.2024
Wann: Immer montags 16:00
Wo: Im Pfarrsaal St. Georgen am Kreischberg
Preis: 8 Einheiten (eine Einheit dauert 50min)
Gesamtpreis 100 € inkl. Bastelmaterial



Kursleitung:
Waltraud Egger, zert. Kinderyogalehrerin
Tel.: +43 677 631 250 35
Email: egger@pflege-und-mehr.at
IBAN: AT 58 1921 0803 0455 6170

Namaste
Waltraud