



YOGA FÜR KINDER

In diesem Kurs lernen die Kinder Entspannungsübungen und Haltungen aus dem Hatha-Yoga, Phantasiereisen, Massagen und Progressive Muskelentspannung kennen. Dadurch werden sie nicht nur ruhiger und ausgeglichener, sie werden auch körperbewusster und ihre Konzentration wird gestärkt. Die Kinder lernen Alltagsbelastungen, Angst und Stress zu verarbeiten.

Kinderyoga eignet sich besonders gut für Kinder, die durch Reizüberflutung und Stress unruhig geworden sind, sich selbst nicht mehr richtig wahrnehmen können oder schon unter psychosomatischen Beschwerden leiden.

Kursbeginn: Montag, 08.02.2010 15.00 Uhr

Kursdauer: 10 UE à 60 Minuten

In Kleingruppen von max. 8 Kindern

Kursleitung:

Christa Siebelts, ÜL für Yoga mit Kindern und Jugendlichen

Kosten: 20 Euro für ISV-Mitglieder

30 Euro für Nicht-Mitglieder

Die Kosten werden zum Teil von den Kassen erstattet.

Anmeldung und Auskunft:

ISV Geschäftsstelle Tel. 04921/587941