

YOGA FÜR KINDER



Kinderyoga ist ein wunderbarer Weg, um Koordination, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen eines Kindes zu erhöhen, während sie ihren Körper dehnen und stärken. In einem fröhlichen und kreativen Umfeld können Kinder lernen, sich zu entspannen und zu konzentrieren.

Die physischen Vorteile:

- fördert eine gute Körperhaltung und hilft bei der Erhaltung der natürlichen Flexibilität
- unterstützt das Immunsystem, Atmung und Kreislauf-System
- verbessert die Koordination und Balance
- lehrt den Körper, sich zu entspannen

Mentale und emotionale Wirkung:

- verbessert die Konzentration
- verbessert das Selbstvertrauen durch Atemtechniken
- bietet den Kindern einen Raum, ihren emotionalen Zustand in einer körperlichen Weise auszudrücken
- bringt Ausgeglichenheit durch Entspannungstechniken

Termine/Ort:

Kurs 10 Einheiten in den Räumen der Mittagsbetreuung Wiesent für Grundschüler

Leitung:

Renate Rothfischer, zertif. Yogalehrerin seit 20 J.

Kosten:

1 Euro pro Einheit

Weitere Infos: 09482/ 8859052 bei Renate Rothfischer

Oder FamilienstützpunktDonau.Wald, Patricia Betz 09482-940324

Mail: familienstuetzpunkt.woerth@realrgb.de