



Präventionskurs beim TSV

KinderYoga

*Yoga Kinder ...sind mutiger und selbstbewusster...Yoga Kinder ...erlernen soziale und emotionale Kompetenz...Yoga Kinder ...entwickeln bewegliche und gesunde Körper...
Yoga Kinder ...sind aufmerksamer und konzentrierter...Yoga Kinder ...kommen mit Stress besser zurecht.*

In einer Yogastunde tauchen die Kinder in spannende Abenteuerwelten ein und erleben Yoga ganz spielerisch, ohne Verlieren, ohne Noten, ohne Druck. In Geschichten verpackt z.B. „Reise nach Indien“ oder „Zauberwald“ übt jeder so gut er kann, hat Spaß dabei und die Ideen der Kinder werden mit aufgenommen. So verwandeln sich die Kinder in einen Hund, einen Löwen, einen Delphin oder einen Baum, lernen auf diese Weise die Yogapositionen (Asanas) und können sich gegenseitig stützen, sich anlehnen und Halt erfahren. Kinder haben einen besonderen Zugang zum Yoga. Yoga entspricht ihrem Bedürfnis sich zu bewegen, entspricht ihrem Wunsch, etwas selbst zu tun, entspricht ihrer Neugier und ihrer Lust. Sie lernen mit Begeisterung viel über sich und dem Umgang mit Anderen. Yoga fördert spielerisch die Motorik, entwickelt ein gesundes Körpergefühl und schult die Wahrnehmung der Kinder. Damit schenkt Yoga Kindern ein stabiles körperliches und seelisches Gleichgewicht. Eine strukturierte Yogastunde besteht aus Bewegungsspielen, Atemübungen, Körperübungen und in den Entspannungsphasen kommen wir zur Ruhe und die Kinder lernen bei sich zu bleiben. Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder im Alter 6 - 12 Jahre.

Wann:

29.08 - 17.10.2022 montags 17:15 - 18:15 Uhr 10 - 12 jährige

30.08 - 11.10.2022 dienstags 16:15 - 17:15 Uhr 6 – 9 jährige

Wo:

„Haus am See“, Am Baggersee 2, 21255 Tostedt

Tarife:

115€

Präventionskurs: Einen großen Teil Deiner Kurskosten übernimmt Deine Krankenkasse. Bitte frage vorher bei Deiner Kasse nach, ob diese generell Präventionskurse bezuschusst und in welcher Höhe.

Wir bitten um Anmeldung: 04182/ 21172 oder bei Isabella 0178 7649129