

Yoga nach der Schule

Komm mit ins Yogaland

Hier ist es wirklich sehr interessant,
Hier lernst du was für dich zu tun,
und dich auch richtig auszuruhen.

Yoga ist für Kinder ein wunderbares Angebot, dass auf vielfältige Weise unseren Kindern helfen kann sich selbst besser wahrzunehmen und mit den täglichen Anforderungen besser umgehen zu können.

Die spielerischen Yogaübungen sind für Kinder auf ganz besondere Weise geeignet, da sie den Tieren, Pflanzen und anderen Dingen aus der Natur nachempfunden werden. Ich verpacke diese Asanas (Körperhaltungen) in Geschichten. Mit Stillespiele, Atemspiele, Fantasiereisen und kleine Massagen ergänze ich das bewegte Tun, da macht das Üben den Kindern richtig Spaß. Die Stunden gestalte ich ganz individuell, angepasst auf die jeweilige Kindergruppe mit ihren ganz speziellen Bedürfnissen.

Warum ist Yoga für Kinder so wertvoll?

Yoga die alte indische Weisheitslehre, kann Kinder über Körperübungen in Kontakt mit sich selbst bringen. Kinder werden durch das Üben:

- ruhiger und ausgeglichener
- sie werden körperbewusster und können sich selbst und ihre Kräfte besser einschätzen
- das Gemeinschaftsgefühl, Selbstbewusstsein und die Willenskraft wird gestärkt
- ihre Bewegungen zu koordinieren und das Gleichgewicht zu schulen
- unterstützt die gesunde Entwicklung der Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke
- sie lernen Alltagsbelastungen, Stress zu verarbeiten und können ihre Fantasie ausleben

Möchte Ihr Kind zusammen mit Petra Kubatscheck (Yogalehrerin und Motopädin) auf eine spannende Reise ins Yogaland kommen?

Start am Dienstag den 23. April 2013; von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Der Yogakurs umfasst 10 Kurseinheiten je 60 Minuten zu einem Preis von 42,00€
Dieser Yogakurs für Kinder ist von den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.
Anmeldung bei Petra Kubatscheck: www.pety-vital.de oder E Mail: kontakt@pety-vital.de
bei Fragen können Sie mich gerne anrufen, Tel: 02801/70485