



Praxis für Familien und Gesundheit
Practice for families and health

Kursleitung:	Nicole Zurek
Kursort:	Rathsberger Str. 30, 91054 Erlangen
Wochentag:	Donnerstag
Uhrzeit:	16:00 – 16:45
Kursbeginn:	02.05.2019
Kursgebühr:	45 € (5 x)
Kurstitel:	Yoga für Kindergartenkinder

Kinder haben heutzutage oft schon viele Termine und stehen daher immer mehr unter Druck. Dazu kommen vermehrt Reizüberflutungen durch neue Medien und häufig auch ein Mangel an Bewegung.

Im Yoga geht es darum, den Geist zur Ruhe zu bringen und dies in Einklang mit Körper und Atem zu erreichen.

Im Kinderyoga versuche ich, Kinder spielerisch an Yoga heranzuführen und so das Körpergefühl zu verbessern. Gerade bei kleinen Kindern nutze ich dabei ganz bewusst deren Neugier, etwas Neues auszuprobieren. Dabei steht der Spaß am Yogaüben im Vordergrund und anders als im Sport geht es nicht darum, Leistung zu bringen.

Dieser Kurs richtet sich an Kindergarten-Kinder ab 3 Jahren. Die Eltern sind herzlich zum Zuschauen oder auch Mitmachen eingeladen. Es ist aber nicht unbedingt notwendig, dass sie anwesend sind, wenn es nicht explizit von den Kindern gewünscht wird.

Bitte auch unsere Kinderyoga-Richtlinien beachten!

Termine:

- 1) 27.06.2019
- 2) 04.07.2019
- 3) 11.07.2019
- 4) 18.07.2019
- 5) 25.07.2019

