



Neuer Kurs ab Januar 2019!

Yoga Dance - –für Teenies (ab 5. Klasse)

Hast Du Lust und Zeit auf eine dynamische, peppige, erfrischende, total angesagte Yogastunde? „Knick die Hüfte, Kreise dein Becken, twiste den rechten Fuß, ... “

Im Yoga für Jugendliche geht es darum ein positives erfrischendes Körpergefühl aufzubauen sowie einen emotionalen Ausgleich zum Schulalltag und seinem privaten Umfeld zu schaffen.

Du erlernst stabilisierende und dehnende Übungen, die dich körperlich fit halten. Yogaübungen geben Dir Kraft, Leichtigkeit, und Zentrierung. Der Bezug zu deinem eigenen Atem wird vertieft und verlängert. So entsteht Ruhe, Harmonie, Ausgeglichenheit und Lebendigkeit. Auch dein Gesundheitszustand verbessert sich und deine Verspannungen können sich lösen.



Tänzerische Elemente aus Moderndance und Contemporarydance werden miteinbezogen.

Dies ist eine Mischung aus leicht, fließenden und schwungvollen Bewegungen, Stretching, Kräftigung, Technik, Koordination, Improvisation,

Entspannung und natürlich viel Spaß!

ab 29.01., dienstags, 16.30 – 17.30

Kursleitung: Patricia Denechere