



© VadimGuzhva/ fotolia.com

ELTERN - KIND - YOGA

von 4 bis 8 Jahren – Spielend zu Konzentration, Selbstvertrauen & Entspannung

In diesem Kurs rollen Kinder und Erwachsene gemeinsam die Yogamatte aus. Denn Kinder lieben die spielerischen Übungen, in denen sie Bäume, Katzen oder Löwen sein dürfen. Die Übungen sind verpackt in schöne Geschichten. Die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Yoga unterstützen bereits schon die Kleinen, sich des eigenen „inneren Selbst“ bewusst zu werden und dabei ihr „Selbstbewusstsein“ zu stärken. Kinder, die regelmäßig Yoga üben, werden die positiven Effekte schon bald spüren: Die Muskeln werden stärker und flexibler, die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich und der Wechsel von Spannung und Entspannung fördert die Durchblutung und damit auch die Abwehrkräfte. Die Übungen des Yoga vermitteln eine innere und äußere Struktur und das bewusste Atmen und Entspannen kann besonders in Stresssituationen hilfreich sein.

Termine:	10x freitags, 14.45 – 15.45 Uhr, Einstieg jederzeit möglich (fragen Sie nach)
Ort:	Yoga-Lounge, Reinhold-Schick-Platz 3/1; 1. Obergeschoss
Leitung:	Kneißler, Ute · Zertifizierte Yogalehrerin und Übungsleiterin für Kinderturnen
Gebühr:	90,- Euro für 10 Termine (Dieser Kurs kann von der Krankenkasse gefördert werden.)

Bitte ein größeres Handtuch mitbringen und rutschfeste Socken + bequeme Kleidung anziehen.



**Familienbildungsstätte
Herrenberg und Umgebung**
Stuttgarter Straße 10
71083 Herrenberg
Telefon 0 70 32/ 2 11 80
Telefax 0 70 32/ 50 82 24
E-Mail: info@fbs-herrenberg.de
www.fbs-herrenberg.de

