

Eltern-Kind-Yoga für Kindergartenkinder

Hier rollen Eltern und Kinder gemeinsam die Yogamatte aus.

Denn schon Kindergartenkinder lieben die spielerischen Übungen, in denen sie Bäume, Katzen oder Löwen sein dürfen. Die Übungen sind verpackt in schöne Geschichten und werden oft gemeinsam ausgeführt. Die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen des Yoga unterstützen die Kinder in vielfältiger Weise und tun sowohl den Eltern als auch den Kindern gut. Und zudem macht es auch noch Spaß.

freitags, 14.45 – 15.45 Uhr, 10 Termine, 90 €

Kinderyoga für Grundschul Kinder

Wir üben mit viel Spaß verschiedene Körper-, und Atemübungen und Entspannungstechniken die dem Yoga angelehnt sind.

Wir machen Phantasie-, u. Klangreisen mit und ohne Musik sowie Sinnesübungen – so ist jede Stunde abwechslungsreich, erlebnis-, u. bewegungsorientiert gestaltet. Ziel des Trainings ist u.a. Dehnung, Stärkung und Kräftigung der Muskulatur, sowie eine Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, Abbau von Ängsten und Aggression.

Die Übungen machen körperlich und seelisch stark und erhöhen das Selbstwertgefühl.

mittwochs, 15.45 – 16.45 Uhr, 10 Termine, 90 €

Weitere Kurse auf Anfrage !

Kursort & Info

Yogalounge Herrenberg

Reinhold -Schick Platz 3/1

71083 Herrenberg

Telefon: 0 70 32 / 78 69 400, info@yogalounge-herrenberg.de

www.yogalounge-herrenberg.de

Info & Anmeldung

Familienbildungsstätte Herrenberg

Stuttgarter Straße 10

D-71083 Herrenberg

Telefon: 0 70 32 / 2 11 80 E-Mail: info@fbs-herrenberg.de

Internet: <http://www.fbs-herrenberg.de/>



Kurse für Schwangere, Mütter, Väter, Babys und Kid's

- **Yoga für Schwangere**
- **Sport in der Schwangerschaft**
- **Mama wird fit – mit Baby Rückbildungsyoga mit Pilates**
- **Rückbildungsyoga ohne Baby**
- **Babymassage**
- **Babymassage für Väter**
- **fitdankbaby® MINI und MAXI**
- **Eltern- Kind-Yoga**
- **Kinderyoga für Grundschul kids**
- **Teenie Yoga**
- **verschiedene Yogakurse**



Fotos : Fotolia



*flexibles Kurssystem – viele Kurse von der
Krankenkasse zertifiziert!*

Angebote für Schwangere, Mamis, Babys und Papis

(Einstieg fortlaufend möglich, bei Schwangerenkurse freie Terminanzahl)

Sport in der Schwangerschaft

Sport und Bewegung in der Schwangerschaft haben eine Menge Vorteile für Mutter und Kind. So bleibt die allgemeine körperliche Fitness und die mentale Stärke länger erhalten. Den typischen Schwangerschaftsbeschwerden wird vorgebeugt. Nach der Entbindung profitieren sportliche Schwangere von einer schnelleren Rückbildung und haben wesentlich mehr Power für den doch herausfordernden Alltag mit Kind.

Es kann im laufenden Kurs auf Wunsch ins **sanftere** Schwangerenyoga gewechselt werden. freitags, 10.45 – 11.45 Uhr , je 8 Termine , 80 €

Yoga für Schwangere

Schwangerschaftsyoga ist eine sehr gute und unterstützende Begleitung während dieser besonderen Zeit und die ideale Vorbereitung auf die Geburt. Wir üben sanftes Hatha – Yoga mit gezielten Lockerungs- und Kräftigungsübungen, die dem Rücken gut tun und Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen. Durch Atemübungen lernen wir, unseren Atem wahrzunehmen und ihn aktiv einzusetzen – ein wahres Geschenk für die Geburt. Eine anschließende Tiefenentspannung schenkt innere Ruhe und Entspannung. Die Meditationen sind auf die bevorstehende Geburt und Mutterzeit abgestimmt und schenken positive Kraft. Schwangerenyoga kann von der ersten bis zur letzten Schwangerschaftswoche ausgeübt werden, Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Einstieg ist fortlaufend möglich.

mittwochs, 17.30 & samstags, 10.30 Uhr, je 10 Termine 130 €

Mama wird fit – Rückbildungsyoga mit Pilates für Mama & Baby

Nach der Schwangerschaft und der Geburt bieten Yoga & Pilates im Doppelpack eine großartige Möglichkeit, bald wieder fit zu werden und die Rückbildungsprozesse zu unterstützen. Die speziellen Übungen sind darauf ausgerichtet, Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen vorzubeugen und die Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. Die Mama soll Kraft und Mut tanken. Dabei werden die Babys spielerisch in die Übungen einbezogen, so dass alle Spaß zusammen haben. Kleine Übungen für die Babys und Babymassagerunden sowie Fingerspiele mit Musik am Ende der Stunde runden das Rückbildungsprogramm für Mama und Baby ab.

mittwochs, 10.45 – 11.45 Uhr , 10 Termine 100 €

fitdankbaby® MINI und Fitdankbaby® MAXI auf Anfrage

Babymassage- viel mehr als eine Massage

Für Babys zwischen 6 Wochen und Krabbelalter

Die Babymassage gibt Ihnen und Ihrem Baby die Möglichkeit sich im hektischen Alltag noch mehr anzunähern und die 'Signalsprache' Ihres Babys zu lernen und zu verstehen. Sie stärkt die Eltern-Kind-Basis, welche die Grundlage für den weiteren Lebensweg bildet. Neben der praktischen Anleitung der Massagetechniken, der sanften Übungen und der Kolikmassage lernen Sie auch die Entwicklungsphasen der Baby- und Kleinkinderzeit kennen und bekommen Informationen rund um Ihr Kind. Fingerspiele runden die schöne gemeinsame Zeit ab.

donnerstags, 10.30 Uhr, je 5 Termine, 65 €

Babymassage für Väter

Dieser Kurs soll Väter darin bestärken „Experte“ für ihr Baby zu werden. Ziel ist es, die Bindung zwischen Vater und Baby aufzubauen und zu intensivieren, Berührungsängste abzubauen und den selbstbewussten Umgang der Väter mit ihren Kindern zu fördern. Es werden einfache Massagegriffe erlernt, die sowohl dem Vater als auch dem Baby gut tun. Für Kinder kann es nichts schöneres geben, als gleichermaßen Liebe und Fürsorge von Mutter und Vater zu empfangen und es wird ihnen helfen, sich in ihren Körpern wohlfühlen und ihren Lebensweg zu meistern. Fingerspiele runden die schöne gemeinsame Zeit ab.

Die Mamas können sich gerne im Yogalounge Café treffen oder selbst Yoga im Nebenraum üben, dann kann das Baby evtl. auch bei Bedarf gestillt werden.

samstags, 12.15 – 13.30, 4 Termine 52 €

Yoga für Mamas in der Rückbildungszeit

Nach der Schwangerschaft und der Geburt bietet Yoga eine großartige Möglichkeit, bald wieder fit zu werden und die Rückbildungsprozesse zu unterstützen. Die speziellen Übungen sind darauf ausgerichtet, Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen vorzubeugen und die Beckenbodenmuskulatur zu kräftigen. In den Entspannungen kann neue Kraft getankt werden. Die Meditationen und Atemübungen bringen innere Ruhe und Zufriedenheit.

Und im Nebenraum kann der Papa den Babymassagekurs machen !

samstags, 12.15 – 13.30, 4 Termine 52 €