

Yoga für Kinder

5-9 Jahre

Kurselemente:

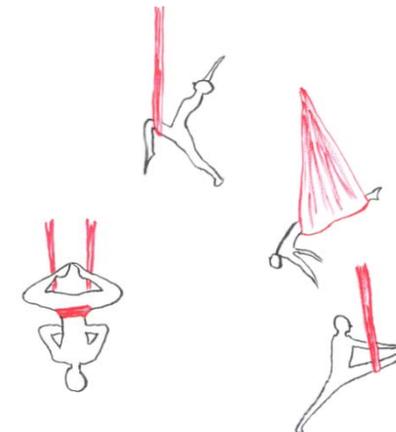
- Yoga-Übungen (Asanas)
- Aerial Yoga im Tuch
- Entspannungstraining
- Konzentrationsübungen
- Superbrain Yoga, Brain Gym
- Individuelle Haltungskorrektur
- Klangschalen, Spiele, Mandalas u.v.m.

Wirkung:

- Die Körperübungen (Asanas) kommen dem Bewegungsdrang entgegen. Beweglichkeit und Kräftigung führen zu innerer Stabilität.
- Aerial Yoga im Tuch begeistert die Kinder und schenkt Ihnen Mut und Selbstvertrauen
- Yoga wirkt präventiv bei vielfältigen Fehlhaltungen.
- Durch Körperwahrnehmung und – Beherrschung wird das Selbstbewusstsein gestärkt.
- Die Konzentrationsfähigkeit wird durch gezielte Übungen erhöht.
- Die Kinder lernen abzuschalten und kommen zur Ruhe.
- Sie können frei von Leistungsdruck in der Gemeinschaft üben. Dabei wird das soziale Verständnis füreinander gestärkt.

Termine: montags 17-17.50 Uhr
Ort: Rütiweidrain 3, Buchrain
Seminarzentrum Forrer- Engler
Kosten: 20 CHF

Ich freue mich auf Deine/Ihre Anmeldung unter:
Tel: 078 741 55 77
E-Mail: info@emotiva-training.com
Herzlichst,
Elke Forrer-Engler




EMOTIVA
FORRER-ENGLER
TRAINING & COACHING

www.emotiva-training.com