Kurse für Kinder:

Wochentag	*Zeitraum / Einheiten*	*Uhrzeit*	*Gebühr EUR*
Psychomotorik		Kursleitung: Veronika Aadil	
Alter 4-6 Jahre			
Mo.	30.08. - 13.12. / 13	15:00 - 16:00	156,–
Yoga		Kursleitung: Konstanze Rutkowski	
Alter 5-10 Jahre			
Mi.	01.09. - 08.12. / 13	14:45 - 15:40	156,–
Alter 8-11 Jahre			
Mi.	01.09. - 08.12. / 13	15:45 - 16:40	156,–

Der Einstieg in schon laufende Kurse ist möglich.

Psychomotorik

für Kinder von 4-6 Jahre

Bewegung ist Freude, ist Entwicklung
Im positiven annehmenden Rahmen dieser Psychomotorikgruppe wird jedes Kind gesehen und genau an seinem aktuellen Entwicklungspunkt unterstützt.
So kann Ihr Kind auf leichte, intensive, spielerische Art lernen und seine Fähigkeiten entfalten, ein gutes Körpergefühl von sich selbst entwickeln, Wahrnehmung differenzieren lernen, Konzentration erweitern, soziale Kompetenzen mehr und mehr entdecken und rundum Bewegungsfreude erleben.

Kinderyoga

für Kinder von 5-11 Jahre

Yoga kommt aus einem fernen Land, aus Indien. Schon seit mehreren tausend Jahren macht man dort Yoga. Viele Yogaübungen entwickelten sich aus Formen aus der Natur, man schaute sie den von Pflanzen und Tieren ab.
Von der Katze lernen wir, uns geschmeidig und sicher zu bewegen,
von der Schildkröte das langsame und tiefe Atmen,
von den Schmetterlingen die fröhliche Leichtigkeit,
von den Bäumen die Stärke und Stille
und vom Löwen den Mut...

Kinderyoga

••• für Körper, Geist und Seele
Im Yoga erfahren Kinder auf spielerische Weise Freude an Bewegung. Durch den achtsamen Umgang mit sich und ihrem Körper schulen sie Wahrnehmung und Motorik. Der Wechsel von aktivierenden und entspannenden Elementen führt sie zu ihrem inneren Gleichgewicht.

••• für Spaß und Freude an der Bewegung
Kinder sind von Natur aus neugierig und lernbereit. Yoga kommt dieser Entdeckerlust spielerisch entgegen: Ohne Wettkampf, Wertung und Leistungsdruck finden Kinder den direkten Zugang zu den klassischen Yogaübungen.

••• für eine gute Motorik durch starke flexible Muskulatur
Die klassischen Elemente des Yoga, die Yogahaltungen, sorgen für kräftige Muskeln, das Dehnen und Beugen fällt schon bald leichter. Dies führt zu einer erhöhten Flexibilität und verbesserten Motorik.

••• für ein gutes Immunsystem
Yoga ist keine Sportart, bei der es nur um Muskelbildung geht. Yoga ist ein Übungsweg mit vielen Elementen wie Atemübungen, Körperspannung und Entspannung, der in seiner Gesamtheit das Immunsystem, sowie die Organe und Drüsen stärkt.

••• für Konzentration und entspanntes Lernen
Im Yoga ist jede Körperübung auch eine Geistesübung. Je öfter etwas geübt wird, umso eher wird ein komplexer Bewegungs- und Koordinationsablauf verinnerlicht. Fachleute sprechen von Verknüpfung. Je besser und mehr Gehirnareale verknüpft sind, umso leichter fällt Denken und Lernen.

••• für innere Ruhe und Ausgeglichenheit
Unruhige Kinder oder beunruhigte Kinder?
Auf viele Beschwerden, unter denen Kinder heute leiden, hat Yoga eine positive Wirkung. Schlafprobleme, Kopfweh, Bauchschmerzen, Ängste, Aggressionen, „Hyperaktivität“ lassen sich mit regelmäßigen Yoga- und den dazugehörigen Entspannungsübungen verbessern.

••• für mehr Selbstvertrauen
Der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper und die bewusste Ausführung der Übungen sorgen für eine gute Körperwahrnehmung und ein Entdecken der eigenen Stärken. Das Kind erfährt sich im Yoga neu, das stärkt die Persönlichkeit und führt zu mehr Selbstvertrauen.