



Kinderyoga

Für wen: für Kinder im Alter von 3-6 Jahren

Wann: ab 28.08.2023, immer montags

Uhrzeit: 16:00-17:00 Uhr

Kursdauer: 7 Wochen

Wo: Sporthalle Selent, Schulstraße

Kursgebühren: 28,00 für Vereinsmitglieder: 21.00 €

Anmeldung: bis zum 15.08.23 Udo Petersen 04384 278572

oder vorsitzender@tsv-selent.de

Yoga ist ein Lebensweg, um Entspannung und Zuversicht in unseren Alltag und unser Zusammenleben zu bringen. Kinderyoga verbessert die muskuläre Leistungskraft, baut Spannungen ab und steigert die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit. Die Kinder profitieren durch die regelmäßige Yoga- Praxis, weil es positive Effekte auf das Wohlbefinden, die psychische Stabilität und das Sozialverhalten hat. Durch Asanas (Körperhaltungen) lernen die Kinder körperliche Anspannungen aufzulösen, sich zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Die Fantasie und Kreativität der Kinder werden hierbei auf spielerische Weise angeregt. Durch Kinderyoga lernen sie sich Ruheinseln zu schaffen, sich besser kennenzulernen, sich selbst zu regulieren, sowie eigene Wünsche und Bedürfnisse zu manifestieren.

Romina Röhling

Erzieherin und Yogalehrerin

