

Besondere Herausforderung in dieser Lebensphase:

„Umstellung vom Kindergarten auf die Anforderungen der Schule“

Mein Kursangebot bietet hier u.a. folgende Unterstützung für Körper & Geist

- \* Förderung der Ausgeglichenheit und Konzentration
- \* Förderung von Disziplin und Verbindlichkeit in spielerischem Umgang
- \* Förderung der bewussten Selbstwahrnehmung
- \* Steigerung des Selbstbewusstseins und Freude am eigenen So-Sein
- \* Anregung der Fantasie
- \* Stabilisierung der Immunabwehr
- \* Stärkung der Blase
- \* Vorbeugung von Haltungs-/Rückenschäden
- \* Einübung der Unterscheidung von rechter und linken Seite

Was Ihr Kind für die Yogastunde braucht

- \* Eine dünne rutschfeste Matte.
- \* Eine Decke, zum Zudecken bei den Entspannungsübungen.
- \* Eventuell ein Kisschen zum darauf Sitzen oder für den Kopf.

Was Sie noch wissen sollten

- \* Bei Fieber lieber auf die Stunde verzichten.
- \* Vor dem Yoga 1 bis 2 Stunden nichts Schweres essen!
- \* Während der Stunde bleibt jeder ganz auf sich konzentriert!! Kein Wettbewerb!
- \* Im Yoga werden alle Bewegungsfolgen sanft, gleichmäßig und fließend ausgeführt - im Einklang mit der Atmung.

Und jetzt ab auf die Matte  
und Körper & Geist glücklich machen!

8 Wochen/Std. x 45 Minuten, Kleingruppen bis 5 SchülerInnen.

Termine, Durchführungsort & Teilnahmegebühr auf Anfrage.

Ich freue mich auf Ihr Kind!