

Elemente des Yoga altersgerecht zusammengestellt  
für mehr Ausgeglichenheit und Selbst-Bewusstsein

Informationen /  
Teilnahmebedingungen

Besondere Herausforderung in dieser Lebensphase:  
„Nach dem Übertritt in ein neues Schulsystem“

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

- \* Entwicklung der Fähigkeit zur individuellen Schnellentspannung
- \* Förderung der bewussten Selbstwahrnehmung
- \* Steigerung des Selbstbewusstseins und Freude am eigenen Sein
- \* Prävention von psychosomatischen Störungen (Lampenfieber, Schlafstörungen, Spannungskopfschmerz, Stottern, innere Unruhe,...)
- \* Bewusstmachung der eigenen individuellen „Vollkommenheit“, ungeachtet der schulischen Leistungen
- \* Förderung der Konzentration und inneren Stabilität
- \* Stärkung der Immunabwehr
- \* Freude an der Bewegung - ohne Leistungsdruck
- \* Verbesserung der Körperhaltung

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!