

Yoga für Kinder (3-6 Jahre) Do., 16.30-17.15 Uhr Yoga für Kinder (7-11 Jahre) Do., 17.30-18.30 Uhr



Mona (neue Kursleiterin, Kinderyoga)

Kurzvorstellung:

Ich bin 1962 in Karlsruhe geboren, verheiratet und habe 3 Töchter (15,20,25). Ich lebe in Rheinstetten und praktiziere seit 15 Jahren Yoga, ich bin seit 18 Jahren Übungsleiterin für Kinder von 0-16 Jahren (Yoga, Elternkindturnen, Kinderturnen und Tanz).

Kindern Yoga und damit die Verbindung von Körper, Geist und Seele näher zu bringen, zu lernen sich im eigenen Körper gut und stark zu fühlen, Spass zu haben, Energie zu spüren und Ruhe zu finden, ist mein Wunsch und Ziel.

"Yoga ist wie ein guter Freund, er singt dir die Melodie des Herzens vor, wenn du sie gerade vergessen hast"

Kursdauer 09.11. - 14.12.2017, 6x
(nicht in den Schulferien, weitere Kurse ab Do., 11.01.2018)

In unseren Kinder-Yogagruppen üben wir Yoga mit Bildkarten, Spielen und kleinen Geschichten, die im Laufe der Zeit in der Gruppe oft von den Kindern selbst erzählt und mitgestaltet werden. Die Haltungen (Asanas) lernen die Kinder dabei fast von selbst, mit viel Vergnügen, natürlichem Körpergefühl und einer Leichtigkeit, die jeder von uns in sich trägt.

Im Kinderyoga wird geübt, gespielt, gesprochen und gelacht. Die ruhige entspannte Stimmung bietet den Kindern die Möglichkeit bei sich anzukommen, bei sich zu sein. Die Kinder verwandeln sich in Bäume, die sich im Wind wiegen, in anmutige Löwen, in wilde Krokodile, in fliegende Adler, in Hunde und Katzen, in zarte Blumen oder federleichte Schmetterlinge. Wir spüren unseren Herzschlag, unsere Kraft und unseren Atem. Toll fühlt es sich an wenn die Klangschale auf der Hand vibriert und wir mit geschlossenen Augen spüren und hören wie sich der Klang im Raum verteilt.

Mit allen Sinnen erleben, Spaß haben, sich spüren und sich gut fühlen stehen im Vordergrund und schon nach wenigen Stunden spüren die Kinder wie gut das tut.

Wir freuen uns auf Euch!

Eure Mona und Steffi

In der ersten Stunde darf gerne ein Elternteil dabei sein, bitte bequeme Kleidung anziehen, mitmachen ist erwünscht. Ziel ist es, dass die kleinen Yogis dann beim nächsten Mal alleine in der Kursstunde bleiben.