# KINDERYOGA

Yoga macht Kindern Spaß und schafft einen Ausgleich zu ihrem schnelllebigen und leistungsorientierten Alltag. Spielerisch erlernen die Kinder Yogahaltungen, wie den herabschauenden Hund, die fliegende Krähe oder den brüllenden Löwen. Im Entspannungsteil lernen die Kinder mit Hilfe von Körper- und Phantasiereisen selbständig zur Ruhe zu kommen.

**Vorteile des Kinderyogas:**

- fördert die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung
- verbessert die Koordinationsfähigkeit sowie die Konzentrationsfähigkeit
- verbessertes Körpergefühl und Körperwahrnehmung
- fördert Kreativität, Vorstellungsvermögen und Intuition
- fördert soziales Verhalten und Gemeinschaftssinn

**Weitere Infos:**

- Kursort: Ulmen Grundschule
- Kurszeit: 14-15 Uhr oder 15-16 Uhr
- Teilnehmer: max. 12 Kinder pro Kurs
- Monatsbeitrag:  40 € / monatlich kündbar

**Anmeldung für kostenlose Schnupperstunde:**

mindscool
a school for the mind

Mindscool gGmbH
Anja Mothes
Tel. 0176-22658970
anja.mothes@mindscool.org
www.mindscool.org