

Yoga für Kinder



Im Kinderyoga steht das Ausprobieren, Kennenlernen und das Nachahmen im Vordergrund. Yogaposen werden spielerisch in Geschichten eingebaut und orientieren sich am Lebensumfeld der Kinder. Wirkungen und Ausrichtungen sind zweitrangig, da es sonst schnell langweilig werden kann und die natürliche Neugierde der Kinder verloren geht. Durch alltägliche Belastungen, die Kinder bereits durch mangelnde Bewegung und fehlende Bewegungsalternativen haben, bietet Yoga einen weiteren Erlebnisbereich, welcher sich positiv auf die Entwicklung auswirkt.

Kleine Atemübungen und Fantasiereisen schulen die Körperwahrnehmung der Kinder, bauen Stress ab und unterstützen die kindliche Entwicklung. Yoga bietet einen Ausgleich zur Unruhe des Alltags. Die Kinder bekommen die Möglichkeit, Ruhe zu finden.

Wann? Donnerstags 7. November bis 5. Dezember 2024 (5 Termine)

Kinder von 3-4 Jahren: 15:30 Uhr bis 16:15 Uhr

Kinder von 5-6 Jahren 16:15 Uhr bis 17:00 Uhr

Wo? Kita Storchennest, Kapellenstr. 4, Frechen

Kosten? Der Kurs kostet 45€/Kind.

Anmeldeformular unter <https://rebeccawittkamp.de/neuigkeiten-und-aktuelles/>

Wir freuen uns auf DICH

Tanja & Rebecca



Reccas Studio
Deine sportliche Auszeit

Reccas Studio

Breite Str. 28a

50226 Frechen

0157-516 45 403

reccasstudio@rebeccawittkamp.de

www.rebeccawittkamp.de