

Das Yogaangebot wird von den meisten Krankenkassen unterstützt und gefördert. Bitte fragen Sie vor Kursbeginn wegen einer Kostenbeteiligung bei Ihrer Krankenkasse nach.

Die Kosten betragen 13 € je Termin und sind zu Beginn zu entrichten.

Am Ende des Kurses gibt es eine Bescheinigung, welche bei der Krankenkasse eingereicht werden kann.

Verbindliche Anmeldung:

Beginn: 05.09.2024 / **Ende:** 19.12.2024

Uhrzeit: 15:00 – 16:00 Uhr

immer donnerstags Dauer: 8 Termine, 14-tägig, nicht in den Herbstferien

Kosten: 104 €

Termine: 5.9., 19.9., 10.10., 31.10., 14.11., 28.11., 5.12., 19.12.24

Name, Vorname (Kind) Geb.

Name, Vorname (Eltern)

Anschrift

Telefon Handy

E-Mail

Datum, Unterschrift (Erziehungsberechtigte/r)



Yoga für Kinder

für 5 – 8 jährige

**Lotus-Zentrum
Christiane Brauner**

**Nordfeldweg 88
(Anfahrt über Kammerichstr.)**

33659 Bielefeld

Tel.: 0521. 4040404

**www.lotus-brauner.de
info@lotus-brauner.de**

YOGA für KINDER

Zielsetzung:

Jedes Kind ist einzigartig und möchte sich gerne entfalten.

Beim Yoga lernen Kinder spielerisch ihren Körper wahrzunehmen und in sich hineinzuhören.

Reizüberflutung, Überforderung und Stress sind leider auch schon im Kindesalter ein Thema.

Kinder brauchen viel Bewegung und Körperarbeit um ihren Geist anzuregen.

Yoga soll Kinder in ihrer Entwicklung und ihrem Selbstbewusstsein stärken, sie müssen Regeln lernen und sich verschiedenen Situationen anpassen können, auch das vermittelt Yoga.

Aufbau einer Yogastunde:

Neben wichtigen Körperübungen und Muskelaufbau gehören zu einer Yogastunde auch spielen, singen, entspannen und träumen.

Die wiederkehrenden Übungen - auch Asanas genannt - werden in eine Geschichte oder Erzählung eingebunden.

Feste Abläufe und das Wiederholen der Übungen vermitteln Struktur und schulen die Aufmerksamkeit. Mit einer Entspannungssequenz wird jede Yogastunde beendet.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.

Sie können anrufen unter 0521. 4 04 04 04
Ich rufe sie gerne zurück.

Christiane Brauner

Inhalte sind unter anderem:

**Bewusstsein –
Selbstbewusstsein entwickeln**

**Aufmerksamkeit schulen
(Einfachheit macht das Leben leichter)**

Muskelaufbau

Klangmassage

singen, spielen, Körpermassage

Träumen und Traumreisen



Bewegung - Körperübungen

Ausdauer, Koordination

Kreativität

Disziplin und Regeln

Körperhaltung

anspannen – entspannen