

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.

Je nach Alter des Kindes gibt es eine Bescheinigung, welche bei der Krankenkasse eingereicht werden kann.

### Verbindliche Anmeldung:

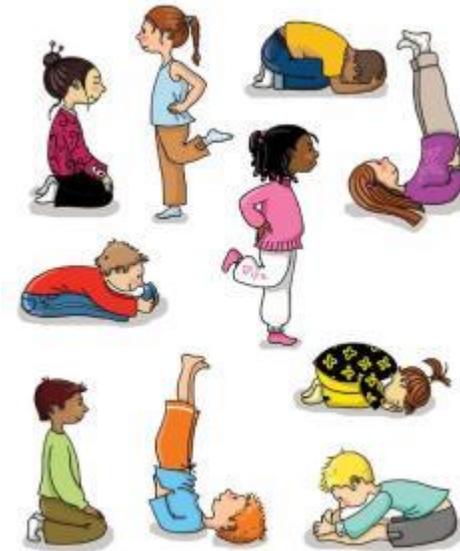
**Beginn:** 16.01.2025 / **Ende:** 10.07.2025

**Uhrzeit:** 15:00 – 16:00 Uhr

**immer donnerstags Dauer: 9 Termine, 14-tägig,  
nicht in den Osterferien**

**Kosten:** 117 €

**Termine:** 16.01., 30.01., 13.02., 13.03., 27.03., 08.05., 22.05.  
05.06. und 10.07.2025



# Yoga für Kinder

**Lotus-Zentrum  
Christiane Brauner**

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

**33659 Bielefeld**

**Tel.: 0521. 4040404**

**[www.lotus-brauner.de](http://www.lotus-brauner.de)  
[info@lotus-brauner.de](mailto:info@lotus-brauner.de)**

---

Name, Vorname (Kind) Geb.

---

Name, Vorname (Eltern)

---

Anschrift

---

Telefon Handy

---

E-Mail

---

Datum, Unterschrift (Erziehungsberechtigte/r)

## **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**