

T7303302 Yoga für Kids (7-9 Jahre)

Beginn	Freitag, 29.09.2023, 15:45 - 16:45 Uhr
Kursgebühr	82,00 €
Dauer	12-mal
Kursleitung	Maria Laura Caruano
Informationen	Ein Getränk, Socken, warme und bequeme (Sport-)kleidung. Matten, Kissen, Decken und Yoga-Blöcke sind vorhanden, können aber auch gerne mitgebracht werden.
Kursort	201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

In diesem Kurs lernen die Kinder die Welt des Yoga mal mit und mal ohne Einbindung einer Yoga-Geschichte kennen. Bewegung, Spaß und Entspannung stehen im Vordergrund. In der Aufwärmphase darf ordentlich Energie freigesetzt werden, damit Körper und Geist danach gut „herunterfahren“ können. Die Yoga-Übungen, zu denen auch Atemübungen und Achtsamkeitsspiele gehören, werden altersgerecht vermittelt. Nach dem gemeinsamen Praktizieren und Ausdenken der Asanas - der Kreativität der Kinder sind auch in dieser Altersklasse keine Grenzen gesetzt! - folgt i.d.R. der Entspannungsteil, der oft eine Fantasiereise beinhaltet. Die Stunde klingt mit einem Abschiedsritual für die Gruppe aus. Die Kinder werden in diesem Kurs an Themen und Tools herangeführt, die sie unterstützen, sich selbst besser kennenzulernen, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken und zur Ruhe zu kommen.

In einem Skript werden die Übungen des Kurses, die auch für Zuhause geeignet sind, zusammengefasst. Die Kosten (2 EUR) dafür sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.09.2023	15:45 - 16:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
06.10.2023	15:45 - 16:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
20.10.2023	15:45 - 16:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
03.11.2023	15:45 - 16:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
10.11.2023	15:45 - 16:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
17.11.2023	15:45 - 16:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
01.12.2023	15:45 - 16:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
08.12.2023	15:45 - 16:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
15.12.2023	15:45 - 16:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
22.12.2023	15:45 - 16:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
19.01.2024	15:45 - 16:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
26.01.2024	15:45 - 16:45 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201

[zur Kursdetail-Seite](#)