

## Kinder Yoga – Kurs im Familienzentrum Ergste

In Zusammenarbeit mit Sarah Krispin bietet das Familienzentrum Ergste zwei Kinder Yoga – Kurse **ab 3 Jahren** an.



Dieser Kurs beinhaltet 10 Einheiten über jeweils 60 Minuten und startet am

**7.09. – 5.10.21 & 26.10. - 23.11.21 immer am Dienstag von 14:00 – 15:00 Uhr für Kinder von 3 – 4 Jahren und von 15:00 – 16:00 für Kinder von 5 – 6 Jahren; Kosten: 80,-€**

Der Faktor Spaß steht an erster Stelle und es werden gemeinsam mit den Kindern Yoga – Geschichten entwickelt. Es gehen alle zusammen mit viel Freude und Kreativität auf die „Yoga – Reise“.

Positive Auswirkungen des Kinder Yoga – Kurses:

- die Kinder lernen ein Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung,
- sie entwickeln ein tiefes Verständnis für die Umwelt
- spielerisch lernen sie Konzentrations- und Meditationsübungen kennen und erlernen den Fokus ihrer Aufmerksamkeit selbstbestimmt zu regeln
- es gibt immer wieder neue Bewegungsimpulse

Der Kurs ist abwechslungsreich mit Nachstellen verschiedener Tier-, Pflanzen- und Landschaftsformen aufgebaut.

**Wichtig: Elternbeteiligung nach dem 4. Mal in der letzten halben Stunde möglich, die Kinder zeigen Ihnen, das bis dahin Elernte. Während des gesamten Kurses können Sie Frau Krispin jederzeit ansprechen, Fragen stellen usw.**



Da sich die Teilnehmerzahl auf 10 Kinder beschränkt – bitte bis zum 30.08.**2021**, in der St. Johannis Kita

telefonisch



**02304 / 70466** anmelden.