



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Nicole Zurek**  
Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2  
Wochentag: **Sonntag**  
Uhrzeit: **13:00 – 14:00 Uhr**  
Kursbeginn: **08.11.2020**  
Kursgebühr: 15€ / 1 Kind & 1 Erwachsener  
Kurstitel: **Eltern-Kind-Yoga (für Kinder von 7 bis 10 Jahren)**



Den eigenen Körper kennenlernen, Koordination und Konzentration steigern, Wahrnehmung und Achtsamkeit schulen und dabei zusammen Spaß haben – darum geht es in diesem Workshop.

Anhand einer kindgerechten Geschichte werden wir verschiedene Körperhaltungen, sogenannte āsanas, üben, ein wenig mit dem Atem spielen und versuchen, den Geist etwas ruhiger werden zu lassen.

Anders als im Sport, geht es nicht darum, Leistung zu bringen, sondern Spaß am Üben zu haben.

Yoga für Eltern und Kind bietet die Möglichkeit, durch das Üben gemeinsame Erfahrungen zu machen und das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken.

Dieser Workshop richtet sich an Kinder im Alter von 7 bis 10 und deren Eltern. Sowohl Yoga-Neulinge als auch Teilnehmer mit Yogaerfahrung sind herzlich willkommen.



