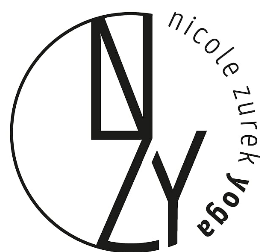




Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Nicole Zurek**
Kursort: Nürnberg, Denisstraße 2
Wochentag: **Dienstag & Donnerstag**
Uhrzeit: **16:15-17:15 & 17:00-18:00**
Kursbeginn: **10.11.2020 & 12.11.2020**
Kursgebühr: 50,00 € (5 x)
Kurstitel: **Yoga für Grundschul Kinder**



Kinder haben heutzutage oft schon viele Termine und stehen daher immer mehr unter Druck. Dazu kommen vermehrt Reizüberflutungen durch neue Medien und häufig auch ein Mangel an Bewegung.

Im Yoga geht es darum, den Geist zur Ruhe zu bringen und dies in Einklang mit Körper und Atem zu erreichen.

Im Kinderyoga versucht man, Kinder spielerisch an Yoga heranzuführen und so das Körpergefühl zu verbessern. Man nutzt dabei ganz bewusst die kindliche Neugier, etwas Neues auszuprobieren. Dabei steht der Spaß am Yogaüben im Vordergrund und anders als im Sport geht es nicht darum, Leistung zu bringen.

Dieser Kurs richtet sich an Grundschul Kinder.

Die Eltern sind herzlich zum Zuschauen oder auch Mitmachen eingeladen. Es ist aber nicht unbedingt notwendig, dass sie anwesend sind, wenn es nicht explizit von den Kindern gewünscht wird.

Termine:

| Dienstag: | Donnerstag: |
|------------------|--------------------|
| 1) 10.11.2020 | 1) 12.11.2020 |
| 2) 17.11.2020 | 2) 19.11.2020 |
| 3) 24.11.2020 | 3) 26.11.2020 |
| 4) 01.12.2020 | 4) 03.12.2020 |
| 5) 08.12.2020 | 5) 10.12.2020 |



Die Kinderyogakurse im Herbst werden das Thema „Yoga mit den Elementen“ aufgreifen.