



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung:	<b>Nicole Zurek</b>
Kursort:	Erlangen, Gleiwitzer Str. 41
Wochentag:	Donnerstag
Uhrzeit:	16:00-16:45
Kursbeginn:	14.03.2019
Kursgebühr:	35,00 € (5 x)
<b>Kurstitel:</b>	<b>Yoga für Kindergarten-Kinder</b>



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. Gerade bei kleinen Kindern nutzt man dabei ganz bewusst deren 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 Kindergarten-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.

Bitte auch unsere Kinderyoga-Richtlinien beachten!

Termine:

- 1) 14.03.2019
- 2) 21.03.2019
- 3) 28.03.2019
- 4) 04.04..2019
- 5) 11.04.2019



Nach den Osterferien geht es dann mit einem 10er-Kurs weiter.





# Yogaschule Nordbayern®



## Kinderyoga-Richtlinien:

**Um einen reibungslosen Ablauf unserer Kinderyoga-Kurse zu gewährleisten, bitten wir die Eltern unserer kleinen Yogis und Yoginis, Folgendes zu beachten:**

### Der Gang zur Toilette:

Ihr Kind sollte in der Lage sein, alleine die Toilette aufzusuchen. Ist dies noch nicht der Fall, können wir eine Teilnahme am Kurs nur gestatten, wenn das Kind von einer Betreuungsperson begleitet wird, die während der Dauer des Unterrichts in der Schule verweilt. Die Kursleitung kann Ihr Kind während des Kurses nicht zur Toilette begleiten, da sie sonst die anderen Kinder nicht mehr ausreichend beaufsichtigen kann.

### Essen vor dem Üben?

Da alle Yoga-Haltungen auf den Körper wirken und einige durch starke Beugungen den Magen-Darm-Trakt betreffen, sollte Ihr Kind nicht unmittelbar vor dem Üben essen. Günstig ist es, wenn die letzte Mahlzeit ca. eine Stunde zurückliegt.

### Ärztliche/therapeutische Behandlungen:

Sollte Ihr Kind in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sein, bitten wir Sie, den Arzt oder Therapeuten darüber zu informieren, dass das Kind jetzt Yoga übt. (Yoga „wirkt“)

### Kleidung:

Beim Yoga dehnt und streckt sich das Kind in alle Richtungen. Deshalb sollte die Kleidung bequem sein und locker sitzen. Sie brauchen aber keine spezielle Bekleidung zu kaufen: eine normale Jogginghose und ein T-Shirt/Sweatshirt sind vollkommen ausreichend.

### Yogamatten und Zubehör:

In der Yogaschule Nordbayern sind Yogamatten und weiteres benötigtes Zubehör ausreichend vorhanden. Das Kind sollte daher nur bequeme Kleidung und gute Laune mitbringen.

### Betreuungsperson:

Die Kursleitung muss zu jeder Zeit wissen, ob Ihr Kind von einer Betreuungsperson zum Kurs gebracht und wieder abgeholt wird oder es alleine nach Hause gehen darf. Des Weiteren muss eine Betreuungsperson jederzeit verfügbar sein, die das Kind bei Bedarf vor Ende des Unterrichts abholen kann.

**Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Mithilfe.  
Bei Fragen steht Ihnen die Kursleitung gerne zur Verfügung.**

