



Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung: **Nicole Zurek**
Kursorte: Nürnberg, Denisstraße 2 und Erlangen, Gleiwitzer Str. 41
Kursgebühr: kostenlos
Kurstitel: **Kinderyoga-Schnupper-Aktion**



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.

Mit dieser Schnupper-Aktion wollen wir Kindern und ihren Eltern die Möglichkeit geben, einen ersten Eindruck von Kinderyoga zu bekommen.

Termine:

Montag, 25.02.2019, 16:15-17:00: Yoga für Kindergarten-Kinder
(Yogaschule Nordbayern, Denisstr.2, 90429 **Nürnberg-Gostenhof**)

Dienstag 26.02.2019, 16:00-17:00: Yoga für Grundschul-Kinder
(Yogaschule Nordbayern, Denisstr.2, 90429 **Nürnberg-Gostenhof**)



Donnerstag, 28.02.2019, 16:00-16:45: Yoga für Kindergarten-Kinder
(Yogaschule Nordbayern, Gleiwitzer Str. 41, 91058 **Erlangen**)

Donnerstag, 28.02.2019, 17:15-18:15: Yoga für Grundschul-Kinder
(Yogaschule Nordbayern, Gleiwitzer Str. 41, 91058 **Erlangen**)

Zu den gleichen Zeiten werden ab KW11 Kurse angeboten.

Anmeldungen bitte an nicole.zurek@gmx.de.

Bei Fragen stehe ich natürlich gerne zur Verfügung.

