



# Yogaschule Nordbayern®

Kursleitung:	<b>Nicole Zurek</b>
Kursort:	Nürnberg, Denisstraße 2
Wochentag:	Sonntag
Uhrzeit:	14:00-17:00 Uhr
Kursbeginn:	27.01.2019
Kursgebühr:	30,00 €
<b>Kurstitel:</b>	<b>Kinderyoga-Workshop</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. Man nutzt 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.

In diesem Workshop werden wir zusammen auf Entdeckungsreise gehen und uns mit spielerischen Mitteln der Idee des Yoga nähern.

Dieser Workshop ist für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren gedacht, die entweder schon Yogaerfahrung mitbringen oder sich zum ersten Mal mit Yoga auseinandersetzen wollen.

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

