

Kinder Yoga



In unserer heutigen leistungsorientierten Zeit mit den vielfältigen, oft auch stressigen Alltagsanforderungen bietet **Kinderyoga** einen hervorragenden Ausgleich und hilft, **Kindern auf spielerische Weise den Alltag zu erleichtern** und ihnen zu einem stabilen körperlichen und psychischen Gleichgewicht zu verhelfen. Yoga für Kinder verbessert die **Wahrnehmungs- und Lernfähigkeit** erheblich.

Bequeme Kleidung, Trinkwasser und warme Socken mitbringen. Matten sind vorhanden.

**Jeden Mittwoch, ab 10. April 2024
von 15.30 – 16.15 Uhr
im Alten Pfarrhaus Seelow, 1.OG**

Kosten: 24 EUR / Monat

Stundeninhalt

Neben der Vermittlung von Körperhaltungen werden weitere Ziele in den Stunden verfolgt:

Gemeinsames Bewegen · Sich gegenseitig stützen und helfen · Sich selbst durch Bewegung ausdrücken · das Körpergefühl verbessern · Körperhaltungen erlernen
die Gehirnhälften verbinden · Muskeln und Haltung aufbauen · Konzentration üben
die Gedanken fokussieren · Atem erfahren · Entspannung erfahren
Stille erfahren · Vertrauen aufbauen



Bei Interesse bitte anmelden bei Usch (0175) 44 66 099 – für Aufnahme in die WhatsAppGruppe.

Veranstaltungsort:

Altes Pfarrhaus Seelow e.V.

Zentrum für Gesundheit, Bildung und Kultur

Puschkinplatz 7 · 15306 Seelow

Telefon (03346) 855 09 42

mail@altes-pfarrhaus-seelow.de

www.altes-pfarrhaus-seelow.de