

## Yoga für Kinder

### **Was machen wir im Kinder-Yoga?**

In diesem Kurs lernen Kinder spielend Yoga. Mit Musik und lustigen Tänzen wärmen wir uns auf und üben durch Spiele und Bewegungsgeschichten kindgerechte Asanas. Dank Entspannungs- und Atemübungen lernen die Kinder, wie Körper und Geist zur Ruhe kommen können. So werden Motorik, Körpergefühl und Konzentration sowie die Fähigkeit, aktiv zu entspannen, gefördert.

### **Über Mandy**

Als Mutter von zwei Kindern ist es mein Wunsch, Yoga an Kinder weiterzugeben.

Ich bin ausgebildete Yogalehrerin und unterrichte seit 3 Jahren Yoga für Erwachsene.

Seit 2016 gebe ich auch Kinderyoga an einer Grundschule, was mir sehr viel Freude macht.

Ich möchte den Kinder und vor allem den Schulkindern einen Bewegungsausgleich zum Schulalltag schaffen und mit ihnen einen Raum kreieren, wo der Leistungsgedanke eine Pause hat.

Im Kinderyoga werden keine extremen Haltungen eingenommen, auch werden die Kinder nicht in Positionen hineingedrückt. Viel mehr lernen die Kinder durch das Nachahmen der Bewegungen ihren eigenen Körper kennen und einschätzen. Durch regelmäßige Praxis und Wiederholung der Übungen, erweitern sie ihre eigenen Grenzen und haben Spaß, sich selbst immer neu herauszufordern.

## NEUER KINDERYOGA-KURS FÜR KINDER, 6 – 8 JAHRE

**START: 12.04. – 14.06.2018 (Nicht in den Ferien und an Feiertagen)**

### **Immer donnerstags**

16:00 – 17:00 Uhr

MATZ-Zentrum, Marktstr. 28

60388 Frankfurt, Bergen-Enkheim

### **Kosten für 8 Termine á 60 Min.**

76,00 €

71,00 € für MATZ-Mitglieder

### **Anmeldung**

Mandy Gärtner, ausgebildete Yogalehrerin (BDY)

0160-94178045

mandy.gaertner@gmx.de