

MTV Seesen

Kursleitung:
Silvia Schneider
Diplom Pädagogin
Yogalehrerin & Systemischer Coach



Aktueller Hatha-Yoga-Kurs für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren – Sommer 2018

Wo: MTV-Raum

Wann: Donnerstag ab 17.05. bis 21.06.2018 & 16.08. bis 06.09.2018
von 16.30 – 18.00 Uhr
10 Wochen-Kurs a 90 Minuten
Max. 15 Teilnehmerinnen

Kosten: 70,00 - 90,00 €

**"Sei mutig wie ein Tiger,
stark wie ein Elefant
und zart wie ein Vogel."**

Aus alten Yogaschriften

Mach dich stark mit Hatha-Yoga, damit du mit der Schule und deinem Alltag besser zurechtkommst.

Werde stark wie ein "Löwe"
..... standfest wie der "Baum"
..... geschmeidig wie eine "Katze"
..... erfolgreich wie ein "Held"
..... beweglich wie das "Krokodil"
..... konzentriert wie ein "Adler"
.... undmach mit - sei dabei!

Yoga fördert Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit, Motivation und Kreativität - hilft natürlich auch in der Schule besser klarzukommen.
Fördert weiter deine Beweglichkeit, macht fit gegen Stress und Wehwehchen.....und macht viel Spaß und Freude.

Alle Hatha-Yoga-Stunden für Kinder haben in etwa den folgenden Grundaufbau.

Im Allgemeinen beginnen wir mit einer kurzen Anfangsentspannung, welche dir hilft, vom Alltag Abstand zu gewinnen, dich innerlich einzustimmen und ganz gelöst im gegenwärtigen Moment anzukommen.

*Einer der Lieblingssätze des Yoga-Meisters Swami Sivananda war:
„Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie.“*

MTV Seesen

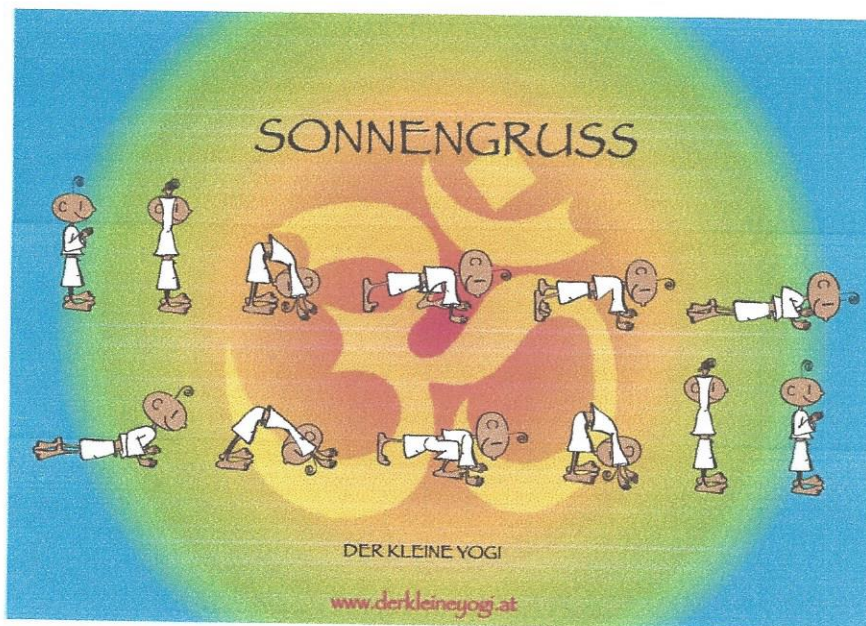
Kursleitung:
Silvia Schneider
Diplom Pädagogin
Yogalehrerin & Systemischer Coach



Anschließend folgen spielerische Übungen „die Yoga-Asanas“ zum Beispiel der Löwe, der Baum, die Katze, der Held, das Krokodil, der Adler usw.

- zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- zum Ausgleich der Folgen des langen Sitzens
- zur Förderung der Motorik
- zur Förderung der inneren Ruhe und Achtsamkeit
- zur Förderung der äußeren Wahrnehmungsfähigkeit
- zur Förderung des inneren Erlebens und der Körperwahrnehmung

Weiter üben wir dynamische und lebendige Sonnengröße.



Eine abschließende Tiefenentspannung in Form von Phantasiereisen rundet die Yogastunde ab.

Alle meine Kurse sind zertifiziert und werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Die Kinder werden ganz spielerisch an Yoga herangeführt: Es fällt ihnen leicht, in die Rolle der "Kobra", der "Katze", des "Baums" oder des "Heldens" zu schlüpfen und ganz(heitlich) in Yoga einzutauchen. Bewegung und Ruhe wechseln sich ab: Nach bewegtem Üben kommen sie bei Stilleübungen zur Ruhe und können bei Phantasiereisen entspannen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, leichte Decke/Kissen, Socken und bequeme Kleidung

*Einer der Lieblingssätze des Yoga-Meisters Swami Sivananda war:
„Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie.“*