

Yoga für Kids

Ab Donnerstag 03. November
15:00 – 16:00 Uhr
Im Studio an der Halle Fünfhausen



Yoga für Kinder von 6-8 Jahren

In diesem Yoga-Kurs wird den Kindern spielerisch Zugang zu Yoga ermöglicht. Kinderyoga wird mit Geschichten und Themen verknüpft, sodass wir während der Yogastunde gemeinsam in die bunte Welt Indiens eintauchen, exotische Tiere treffen oder mit Indianern trommeln. Neben viel Bewegung und Kreativität, steht auch das Schulen des Körperbewusstseins, sowie die Koordination und das Gleichgewicht im Mittelpunkt. Die Stunden enden mit entspannenden Übungen, sodass die Kinder Entspannungstechniken lernen, die ihnen langfristig dabei helfen können, mit Unruhe besser umzugehen und ihre Konzentration zu erhöhen.

Ich freu mich auf Euch und Eure Kinder!
Julia



Infos und Anmeldung:

Julia Borst-Ohlraun

0162 79 21 402

www.scvm.de

SC Vier- und Marschlande von 1899 e.V.
Auf dem Sülzbrack 2, 21037 Hamburg
Telefon 723 99 29, Telefax 723 99 03

SC Vier- und Marschlande

Hamburg

