

MUT, STÄRKE, GELASSENHEIT...

Reizüberflutung, Schulstress und Bewegungsmangel führen dazu, dass immer weniger Kinder ausgeglichen und selbstbewusst sind.

Da es vielen Kindern heute an körperlicher Kraft und Flexibilität mangelt, fällt ihnen zudem das lange stillsitzen und konzentrieren während des Schulunterrichts und Hausaufgaben schwer. Körperliche Fehlhaltungen führen häufig zu Verspannungen in Hals, Nacken und Rücken.

Mit Yoga lernen Kinder, ihren Körper besser kennen- und wahrzunehmen. Fehlhaltungen werden korrigiert und die verlorene Beweglichkeit wieder gewonnen.

Mit Atemübungen lernen sie tief und bewusst zu atmen. Damit versorgen sie ihren Körper mit genügend Sauerstoff, was Müdigkeit vorbeugt und ihre Konzentration steigert. Yoga stärkt das Selbstvertrauen und harmonisiert impulsives Verhalten.

ARIANA ZNIDAR

ariana.dev@gmail.com

PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE & YOGATHERAPIE

Maryam Khuen-Belasi

Viktoriastraße 10
68165 Mannheim

0621 415550

www.yoga-khuen-belasi.de

बेहच जिवा
KINDERYOGA MIT ARIANA ZNIDAR

FERIEN PROGRAMM

**AB HERBST:
JEDEN SAMSTAG
KINDER-YOGA**

YOGA FÜR KIDS

Du hast in den Sommerferien nichts vor?

Du bist neugierig und möchtest mal was ganz Neues ausprobieren?

Lerne spielerisch und kreativ, dich zu konzentrieren und zu entspannen.

Verbessere deine Körperhaltung und wecke neue Kraft und Mut mit Hilfe von Übungen aus der Welt der Natur und Tiere.

Stärke dein Selbstbewußtsein und werde sicherer im Umgang mit den alltäglichen Streßsituationen.

SAMSTAG, DEN 03. SEPTEMBER 2011

10.00 - 11.00 Uhr Asanas, Atmung, Meditation

11.00 - 12.00 Uhr Snack-Pause

12.00 - 13.00 Uhr Asanas, Atmung, Meditation

13.00 - 14.00 Uhr meditatives Malen

SONNTAG, DEN 04. SEPTEMBER 2011

10.00 - 11.00 Uhr Asanas, Atmung, Meditation

11.00 - 12.00 Uhr Snack-Pause

12.00 - 13.00 Uhr Mantras singen, Meditation

Bei schönem Wetter finden einige Praxis-Einheiten im Luisenpark statt.

Alter: 8 bis 10 Jahren

Bitte unbedingt bis 26. August 2011 anmelden, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist!

Kosten: 50,- Euro (Snacks und Materialien sind enthalten)

AB 17. SEPTEMBER 2011

jeden Samstag Yoga für Kinder
(8 bis 10 Jahren)

von 10.30 bis 11.30 Uhr

Dauer: 10 Wochen
Kosten: 100,- Euro