



**YOGA  
AM  
ERBAPARK**

**Susanne Wanke**

Yogalehrerin BDY/EYU

–

M +49 177 65 40 919

–

[www.yoga-am-erbapark.de](http://www.yoga-am-erbapark.de)

[susanne@yoga-am-erbapark.de](mailto:susanne@yoga-am-erbapark.de)

## **Yoga Kids: Herbstkurs für Grundschul Kinder**

Ab 12. November 2021: 5x60 Minuten am Freitag, 15-16 Uhr. Kosten: 60 EUR

### **Yoga heißt tun!**

Komm auf die Matte und mach den Kopf frei von Hausis, trüben Gedanken und Alltagsstress. Für Träumer, Zappelphilippas und Bewegungsmufflons gleichermaßen ein Riesenspaß und eine bewegte Lernstunde.

### **Über den Yoga für Kinder**

Yoga ist eine jahrtausendealte Lehre aus Indien, die Körper und Atem schult und so den Geist ausrichtet für ein besseres Selbstbewusstsein und eine gesunde ICH-Entwicklung. Angepasst an den Lebensabschnitt der Kinder lernen die Yoga Kids

1. Auf den Körper zu hören und erlangen so Vertrauen in die eigene Kraft.
2. Aktiv zu werden und eine eigene Erfahrung zu machen.
3. Stille zu üben und nachzudenken über die Zusammenhänge der (äußeren) Welt.

Asanas schulen das Körperwissen der Kinder, sind ihr Antrieb für Entdeckergeist und Tatendrang. Ziel ist ein Training des gesamten kindlichen Systems zum Aufbau und der Stärkung von Stabilität. Im ganzheitlichen Yogaunterricht für Heranwachsende geht es aber auch um die Vermittlung von sozialen Kompetenzen und Werten. Diese findet zum Beispiel statt mithilfe von Geschichten, kleinen Aufgaben und deren kreativer Umsetzung am Ende der Übungspraxis. Der geschützte Raum des Yoga-kurses erlaubt so Platz für den Ausdruck von Gedanken, Gefühlen und deren Einflüssen auf die eigene Wahrnehmung.

Der Kurs findet im privaten Yogaraum der Lehrerin statt, Maria-Ward-Straße 150, 96047 Bamberg. Es können 4 Kinder teilnehmen.

Kontakt und Anmeldung: [susanne@yoga-am-erbapark.de](mailto:susanne@yoga-am-erbapark.de)