



Yoga für Kinder – Anfängerkurs

Ein Weg zum Wohlfühlen mit Achtsamkeit und Entspannung durch altersgerechte Bewegung und Meditation.

Der hektische Alltag hat auch das Leben der Kinder erfasst. Kinderyoga bietet den Kleinen einen Ruhepol im schnelllebigen Alltag. Auf spielerische und bewegte Weise lernen die Kinder Achtsamkeit und Entspannung durch Rituale, Geschichten, rhythmische Elemente und Traumreisen.

Yoga stärkt die Motorik, die Körperwahrnehmung und den Gleichgewichtssinn. Es fördert die Lernfähigkeit und Konzentration und hilft den Kindern, sich selbst ganzheitlich wahrzunehmen. Dies kann einen Ausgleich zum oft leistungsorientierten Schulalltag bieten. Kursinhalte und altersgerechte Yoga-Asanas, Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken.

Aktivitäten wie Dehnen, Strecken, Hüpfen, Lachen, Hören, Tanzen, Singen, Träumen und Lauschen. Spiel und Spaß stehen im Vordergrund sowie die Förderung von Körpergefühl, Koordination und Wahrnehmung.

Kinderyoga übt spielerisch, sich zu bewegen, still zu stehen und sich zu konzentrieren. Ein Wechsel aus Anspannung und Entspannung bringt die Kinder zur Ruhe und unterstützt ihre individuelle Entwicklung.

Die geplanten Einheiten sind ideal für Kinder im Alter von 7 bis 9 Jahren.

	<p>Bitte melden Sie Ihr Kind nur an, wenn es alleine in der Kursstunde bleibt und Rücksicht auf andere Teilnehmer nehmen kann.</p> <p>Konsultieren Sie bitte vor der Anmeldung bei gesundheitlichen Einschränkungen einen Arzt.</p>
Mitzubringen:	<p>Bequeme Kleidung,</p> <p>Trinkwasser</p> <p>Handtuch für die Matte</p> <p>Haargummi</p>
Optional:	<p>Isomatte (nur wer seine eigene Yogamatte bereits hat und mitbringen möchte)</p> <p>Kleines Kissen</p> <p>Stoppersocken</p> <p>Kuscheldecke</p> <p>Kuscheltier</p>
<p>Beginn:</p> <p>Kurstag:</p> <p>Kursort:</p> <p>Teilnehmende Kinder:</p>	<p>09. September 2024</p> <p>Montags 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr (inklusive Aufräumen)</p> <p>Bürgerhaus Launsbach, Sozialraum</p> <p>Mindestens 4 Kinder, höchstens 8 Kinder.</p>

Dauer:

Wöchentlich, Schulferien und Feiertage ausgenommen.

RYT-Trainerin:

Emanuela De Laurenzi-Kammer

Anmeldung:

**Bitte geben Sie bei Anmeldung unbedingt eine
Telefonnummer an, unter der Sie im Notfall erreichbar sind.**

**Ich weise darauf hin, dass ich als Kursleitung diese Nummer
für Notfälle wählen werde.**

**Die ausgefüllten Formulare bitte scannen / fotografieren und
14 Tage vor Kursbeginn zusenden an: RYT-EDLK@mail.de**

ANMELDUNG

Name, Vorname Kind:

Geburtsdatum Kind: _____ Klasse: _____

Name, Vorname Eltern und Abholberechtigten:

Adresse: _____

Telefon / Mobil: _____

Sind Sie mit der Aufnahme in eine WhatsApp-Gruppe für Infos zum laufenden

Kurs einverstanden? Ja Nein

Sind Sie damit einverstanden, dass ich in der o.g. WhatsApp-Gruppe dieses
Kurses Fotos aus den Stunden für die Eltern teile? Ja Nein

Hiermit melde ich mein Kind verbindlich für den unten genannten Kurs an:

Yoga für Kinder – Anfängerkurs

Ort: Bürgerhaus Launsbach, Sozialraum.

Kursbeginn: Montag 09. September 2024

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:00 Uhr

Dozentin und Ansprechpartnerin für den Kurs:

Emanuela De Laurenzi-Kammer

Kontakt: RYT-EDLK@mail.de

Ort, Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigte /-er

Fragebogen

Name des Kindes: _____

Hat Ihr Kind bereits Erfahrungen in Entspannungstechniken sammeln können?

Ja Nein

Wenn ja, in welchen? (Yoga, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Massage, Klangschale o.ä.)

Hat / Hatte Ihr Kind gesundheitliche Probleme / Beschwerden?

Ja Nein

Wenn ja, welche? (z. B.: Operationen, Allergien , Asthma , Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen, ADHS, Epilepsie, Rücken-, oder Knieprobleme...)

Ist Ihr Kind wegen einer dieser Beschwerden in Behandlung? Ja Nein

Unterliegt Ihr Kind sonst noch besonderen Einschränkungen?

Was wünschen oder erwarten Sie für Ihr Kind von diesem Gruppenkurs? Was ist Ihnen besonders wichtig?

Ort, Datum

Unterschrift Erziehungsberechtigte



Yoga für Kinder – Anfängerkurs