



## 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>
<b>Mitzubringen:</b>	<p><b>Bequeme Kleidung,</b></p> <p><b>Trinkwasser</b></p> <p><b>Handtuch für die Matte</b></p> <p><b>Haargummi</b></p>
<b>Optional:</b>	<p><b>Isomatte (nur wer seine eigene Yogamatte bereits hat und mitbringen möchte)</b></p> <p><b>Kleines Kissen</b></p> <p><b>Stoppersocken</b></p> <p><b>Kuscheldecke</b></p> <p><b>Kuscheltier</b></p>
<p><b>Beginn:</b></p> <p><b>Kurstag:</b></p> <p><b>Kursort:</b></p> <p><b>Teilnehmende Kinder:</b></p>	<p><b>09. September 2024</b></p> <p><b>Montags 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr (inklusive Aufräumen)</b></p> <p><b>Bürgerhaus Launsbach, Sozialraum</b></p> <p><b>Mindestens 4 Kinder, höchstens 8 Kinder.</b></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](mailto: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](mailto: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