

# ENTSPANNUNG & YOGA



➔ Abwechslung im Tagesablauf, die innere Ruhe & Erdung mit sich bringt

## WICHTIGE INFORMATIONEN:

Wer? Anzahl der Kinder variiert nach Aufbau & Art des Angebotes

Wann? Dienstag, 10:00 Uhr

Was? Wöchentlicher Wechsel zwischen Yoga & Entspannung

## VORMITTAGSKURS ENTSPANNUNG:

Der Kurs richtet sich nach den Bedürfnissen der Kinder. Es werden verschiedene Methoden & Übungen herangeführt, die dem Kind dabei helfen zur Ruhe zu kommen. Mit Hilfe verschiedener Varianten von Entspannung erfährt das Kind Ruhe & Gelassenheit, welche sich insgesamt auf den kompletten Alltag & das Erleben des Kindes auswirken. Zudem dienen die Übungen zur Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse. Es heißt nicht umsonst „In der Ruhe liegt die Kraft!“.

Das Angebot besteht aus verschiedenen Schwerpunkten:

- Fantasiereisen
- Traumreisen
- Mandalas
- Achtsamkeitsübungen
- Massagen
- Körperreisen
- Geschichten

## VORMITTAGSKURS YOGA:

Wir haben uns dazu entschieden in unserem Tagesablauf Yoga fest zu integrieren.

Bereits Kinder erleben ihre Welt nicht mehr als Einheit. Vielfach leiden sie unter emotionalen Stress oder an durchstrukturierten Tagesabläufen. Yoga entstammt der indischen Philosophie und bedeutet „Verbindung“.

Es geht darum Körper, Geist und Seele als Einheit zu erfahren.

Yoga steigert unsere Beweglichkeit und Belastbarkeit und schenkt uns innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Yogahaltungen haben stets einen Bezug zur Natur. Kinder lieben es beispielsweise den herabschauenden Hund, den Löwen, den Baum oder die Sonne darzustellen.

Mithilfe lustiger oder spannender Geschichten lernen die Kinder verschiedene Yogahaltungen kennen.