



AG Angebot in der Schule

Kinderyoga wirkt positiv auf Körper & Geist

Zielgruppe:	Mädchen und Jungen im Alter von 6 bis 10 Jahre
Größe:	bis zu 12 Kinder
Dauer:	1 Stunde wöchentlich
Laufzeit:	z.B. ein Schulhalbjahr
Honorar:	nach Absprache

Yoga ist wie geschaffen dafür, Kindern Wege zu öffnen, sich bewusster wahrzunehmen und mit den an sie gestellten Anforderungen besser umzugehen. Yoga stärkt Körpergefühl und Beweglichkeit, unterstützt das Konzentrationsvermögen und trägt zu einem positiven Sozialverhalten bei. Hier steht nicht der Wettbewerb im Vordergrund, hier wird nicht bewertet. Das Menschenbild im Yoga fußt auf Werten wie Mitgefühl und Toleranz. Mit Erfahrungen in der Stille und durch Atemübungen lernen die Kinder zudem, auf ihre innere Stimme zu achten und sich zu entspannen.

Wenn die Kinder wie eine Biene summen oder brüllen und stark sind wie ein Löwe, macht das Spaß und hilft beim Einüben der Bewegungen. Jede Stunde umfasst neben körperlichen Übungen auch wiederkehrende Rituale, wie Gesprächsrunden, bewusste Atmung und Ruhephasen. Nicht zuletzt lernen die Kinder in der Gruppe, gute Wünsche und positive Energie zu teilen und Wohlfühlen und Wohlwollen zu verbreiten.

Eine Yoga AG ist ein sinnvoller Ausgleich zum Schulalltag. Viele Kinder sind angespannt, reizüberflutet und können sich über einen längeren Zeitraum schlecht konzentrieren. Nach einem Vormittag mit langem Sitzen können die Kinder nicht nur ihren Körper spielerisch dehnen und sich bewegen, sondern kommen zur Ruhe und werden geerdet. Yoga hilft ihnen, nicht nur ihren natürlichen Bewegungsdrang nachzugeben, sondern auch einzuüben, wie sie Ruhe und Entspannung finden, sich besser konzentrieren können. All das ist für das seelische und körperliche Wohlbefinden notwendig. **Wer so schon im jungen Alter das innere Gleichgewicht trainiert, erhält fürs ganze Leben ein gutes Gerüst, um mit Druck und Stress besser umgehen zu können.**



Kursleitung
Susanne Marzak
Mobil: 0172-2060535
E-Mail: susanne@123-yoga.de

