



**Haus der Familie
Sindelfingen-Böblingen e.V.**

Familien-Bildungsstätte
für Sindelfingen,
Böblingen und Umgebung

Kinder Yoga Kompaktkurs für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Yogaübungen können Kinder dabei unterstützen, nach "innen zu schauen" und so zur Ruhe zu kommen. Yoga beruht auf dem Prinzip der Polarität, dem Wechsel von Anspannung und Entspannung, aktivem Tun und Ruhepausen. Schüchterne, ruhige Kinder können aktiver und selbstbewusster, nervöse und unruhige Kinder können ruhiger und ausgeglichener werden.

Jedes Kind hat die Chance, seine eigene Persönlichkeit zu entfalten. Die Yogaübungen können helfen, die geistigen und körperlichen Anlagen des Kindes zu entwickeln. Voraussetzung dazu ist die Bereitschaft des Kindes, sich auf die Übungen in der Stille einzulassen.

Der Kompaktkurs bietet Wiederholungen aus dem Kurs in den Faschingsferien, aber auch neue Übungen. Außerdem geht es um das Thema Ruhe, Stille und "Frühling und Erwachen".

Anmeldung:

Kennnummer 13F-47102

Wann: 25.03. - 27.03.13
Montag, 16.00 - 17.00 Uhr
Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr

Kosten: 16,- €

Verantwortlich: Christa Staib-Krajewski, Yogalehrerin, Dipl. Sozialpädagogin

Ort: Haus der Familie

Veranstalter

Haus der Familie Sindelfingen-Böblingen e.V. Familienbildungsstätte
Corbeil-Essonnes-Platz 8
71063 Sindelfingen

Telefon: 07031 / 76 376 - 0

Telefax: 07031 / 76 376 - 11

E-Mail: info@hdf-sindelfingen.de