

Kursspecial: Yoga für die Kleinsten, Kinder und Teens



Im Oktober und November hat erstmalig ein Yoga-Special stattgefunden für die Kleinsten als Eltern-Kind Angebot (3-5 J.), Kinder (6-9 J.) und Teens (10-14 J.).

Auch unsere Kinder leben in einem stressigen Alltag und spüren den Druck durch Schule, Leistung und co. Gerade hier hilft Yoga sich mit sich selbst auseinander zu setzen, sich besser zu verstehen und so reagieren zu können. Man erlernt spielerisch und altersangemessen, Methoden und Entspannungstechniken kennen.

Wie sieht eine Kinderyogastunde denn nun aus?

Eltern-Kind: Hier haben wir uns mit dem Thema Mut beschäftigt und einen kleinen Igel begleitet und selbst gespürt, wie er über sich hinauswächst. Haben getanzt wie die Blätter im Wind, sind durch Regenpfützen gesprungen und haben auch Achtsamkeit geübt u.a. in Form von Partnerübungen.

Kinderyoga: Bei einer spannenden Schatzsuche mitten durch eine verschneite Winterlandschaft, durfte natürlich das Scheemannbauen, Rodeln und Schlittenfahren nicht fehlen. Ganz nebenbei haben die Kids selbst erlebt was Diversität bedeutet und wie hilfreich es ist, dass wir alle unterschiedlichen Stärken haben.

Teen-Yoga: Wir haben uns mit dem Wert Offenheit auseinandergesetzt, viel ausgetauscht dazu und so ein Gefühl dafür bekommen. Danach durften die Teens durch gezielte Yogaübungen und Entspannungstechniken selbst erleben, wie es sich anfühlt – z.B. offen zu sein für Neues wie Meditation.

Sicherlich werden regelmäßig Specials angeboten, frage bei Interesse gerne beim Verein an um rechtzeitig informiert zu werden.



Weitere Angebote unseres Vereins und den Kontakt zu Lisa Schelbert finden Sie auf unserem [Hallennutzungsplan](#).