

21. bis 24. Mai 2024 (erste Pfingstferienwoche)

Yogakinder

Bewegung – Yoga Asanas (Körperübungen), Spiele

Kreativität – Singen, Malen, Basteln zu unserem jeweiligen Tagesthema

Entspannung – Fantasiereisen, Partnermassage, Lauschen (zB Geschichten...)

alle Sinne - Klang, Stimme, Berührung, Schmecken und mehr... erforschen!

Yoga für Kinder ist spielerisch, lustig, achtsam, ruhig und immer wieder (ent)spannend.

Die Körperhaltungen (Asanas), ebenso wie die Atemübungen und ganz wichtig: die Entspannung, schulen unsere Wahrnehmung und unser Körperbewusstsein, sie stärken das Selbstvertrauen der Kinder. Yoga mit Kindern - an deren Bedürfnisse angepasst! - macht einfach allen Spaß!

Wir werden jeden Tag einen etwas anderen Schwerpunkt setzen

Ein Tag wird sich um unseren Körper drehen: alles was dran und drin ist und wie das alles funktioniert. Natürlich auch, was wir tun können, um dieses Wunderwerk gesund und fit zu halten.

Viele Asanas haben Tiernamen und viele Tiere inspirieren uns zu Körperübungen, vor allem, wenn wir sie aufmerksam beobachten und „nachempfinden“. Gerne möchten wir dann auch mit den Kindern in den Zoo gehen.

Der Kreislauf der Natur – Jahreszeiten - Naturbeobachtung – Elemente – Wandlungsprozesse – Klimazonen und vor allem auch Klimaschutz/Umweltschutz ist ebenso ein spannendes Forschungsfeld. Mit den Mitteln des KinderYoga erarbeiten wir uns unseren Platz in all dem, was uns umgibt und bewegt.

Wir freuen uns, mit all unseren Sinnen und unseren Körpern aktiv und kreativ gemeinsame Erfahrungen zu machen!

Kursleitung: Britta Kubat-Galuschky, geboren 1973, selbst Mutter von zwei Söhnen und seit 2009 in der Fasanerie. Im ersten Beruf Goldschmiedin, habe ich von 2013 bis 2016 eine dreijährige Hatha Yoga-Ausbildung gemacht und 2017 eine Kinderyoga-Ausbildung. Seit fünf Jahren arbeite ich voller Freude mit verschiedenen Kindergruppen in der Fasanerie.

Meine erfahrene Kinderyoga-Kollegin und Sozialpädagogin Melanie Haslinger wird mich tatkräftig und ideenreich unterstützen. Sie hat war bereits früher bei solchen Projekten dabei und wir beide freuen uns sehr auf Ihre Kinder!

Kurszeiten: täglich von 8:30 Uhr bis 14 Uhr (nach Wetter und Situation vor allem draußen)

Kosten: 108.-€, Geschwisterkinder 98.-€

Ort: Räume und Freiflächen der Mittagsbetreuung, evtl Ausflug in den Zoo

Ausrüstung: Die Kinder sollen bitte bequeme Kleidung anhaben, in der sie sich gut bewegen können und auch barfuß üben können (bitte keine Strumpfhosen, enge Jeans...). Sie brauchen zwei Brotzeiten und eine Trinkflasche. Für den Zoo kommen Fahrtkosten und Eintrittsgeld hinzu.

Mindestteilnehmerzahl: 7, maximal 12

Bei weniger als sieben Anmeldungen ist eine Kursabsage möglich.