



**Yoga Kurse für 4-6 jährige
und Grundschulkinder (im Wechsel)**

Kursleitung: Frau Annemarie Strickling
Kursgebühr: Euro 15,00
Teilnehmer: max. 10 Kinder

Anmeldung:

Vorname: _____

Name: _____

Alter: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

*Der Weg zu allem Großen,
geht durch die Stille.*
Nietzsche



**Kinder-Yoga ist dynamische und meditative
Energie- & Körperarbeit.
Spielerisch vermittelt es Körper- &
Konzentrationsübungen, die das Kind ganz-
heitlich fördern.
Yoga gibt Ihrem Kind optimale Körperhaltung,
neue Konzentrationsfähigkeit und Selbst-
Bewusstsein.**

Ihre Ansprechpartnerin:
Leitung: Karin Haberer-Unger
Tel. : 02364 - 6 97 11
Fax: 02364 - 96 83 72
kiga-sythen@kv-recklinghausen.drk.de

**DRK-Kindergarten Sythen
& Familienzentrum**
Kuhlenweg 30
45721 Haltern am See



Yoga für Kinder im





Yoga gut zu wissen

Stell dir vor, du bist mutig wie ein Löwe, stark wie ein Gorilla und lebendig wie ein Frosch - ein herrliches Gefühl, das man - du wirst es glauben - mit ein wenig Übung trainieren kann.

In Indien haben die Menschen über Jahrhunderte eine Technik, die sie Yoga nennen, entwickelt, mit der du deinen Körper und deine Gedanken trainieren kannst.



*Wir mögen die Welt durchreisen,
um das Schöne zu finden,
aber wir müssen es in uns tragen,
sonst finden wir es nicht.* EMERSON

Warum tut Yoga Kindern gut?

Die Körperübungen des Yoga bieten sich in idealer Weise für die Arbeit mit Kindern an. Yoga ist ein Angebot, das Kindern auf vielfältige Weise helfen kann, sich selbst und den eigenen Körper besser wahrzunehmen und die Beweglichkeit zu verbessern. Die dynamischen Körperübungen des Kinder-yoga machen nicht nur Spaß, sie sprechen die Fantasie an, fördern die Koordinationsfähigkeit, räumliches Denken, Gleichgewicht und Konzentration.

Werden Übungen ausgewählt, die von den Kindern bewältigt werden können und haben die Kinder Raum zum kreativen Umgang mit den Haltungen, so stärkt dies auch ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Die psychomotorisch orientierte Fortbildung "Yoga für Kinder" ist nicht esoterisch ausgerichtet. Sie basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen aus Pädagogik und Psychologie.

*Wo Licht im Menschen ist,
scheint es aus ihm heraus.*

Albert Schweitzer



*Eure Kinder sind nicht eure Kinder.
Es sind die Söhne und Töchter von des
Lebens Verlangen nach sich selber.
Sie kommen durch euch, doch nicht von euch.;
Und sind sie auch bei euch, so gehören sie
euch doch nicht.
Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, doch nicht
eure Gedanken.
Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.
Ihr dürft ihren Leib behausen, doch nicht ihre Seele.
Denn ihre Seele wohnt im Hause von Morgen,
dass ihr nicht zu betreten vermöget, selbst nicht in
euren Träumen.
Ihr dürft euch bestreben, ihnen gleich zu werden,
doch suchet nicht, sie euch gleich zu machen.
Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch
verweilet es beim Gestern.* Auszug aus einem Gedicht von Kahlil Gibran