

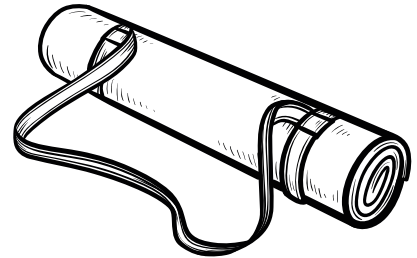
Ob klein, ob groß – Yoga tut gut!

Yoga und Entspannung für Kinder

Yoga tut gut!

Kinder wie Erwachsene profitieren von der heilsamen Wirkung des Yoga. Gerade aktuell sind wir gefordert, uns dauernd an neue Gegebenheiten anzupassen. Hier hilft Yoga Konzentration, Ruhe und Orientierung wieder zu finden. Es gleicht Unsicherheit, Unruhe und Konzentrationsmängel aus und gibt uns Wohlbefinden im stressigen Alltag in Kita und Schule zurück. Gleichzeitig fördert Yoga die Beweglichkeit und die Selbstwahrnehmung, schenkt Freude und Spaß und bietet Kindern wie Erwachsenen eine Möglichkeit, sich wieder zu zentrieren und zu sich selbst zu kommen.

In diesem Workshop lernen Sie Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen für Kinder kennen, sie zu



vermitteln und in den Kita- oder Schulalltag einzubauen.

Das Konzept einer Yogastunde für Kinder wird vorgestellt. Teilnehmer*innen, die schon bei einem Workshop dabei waren, werden neue Ideen und Spiele kennen lernen.

Yogakenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und Bewegungsfreude mit.

Referentin:	Steffi Meyl (Heilpädagogin, Yogalehrerin/-therapeutin)
Ort:	Ev. Fröbelseminar Kassel, Sternbergstraße 29, 34121 Kassel
Zielgruppe:	Erzieher*innen, Lehrer*innen, Integrationskräfte, Assistenzkräfte/UBUS, sozialpädagogische Fachkräfte im Hort
Termin:	Fr. 1. April 2022, 9.00 Uhr – 17.00 Uhr
Gruppengröße:	mind. 11, max. 16 Teilnehmer*innen
Kosten:	110 Euro inkl. Imbiss und Getränke
Anmeldeschluss:	15. März 2022