

# Kurstage für Kurs 241301305 (Yoga entdecken für Kindergartenkinder von 4 - 6 Jahren)

Das Wort Yoga kommt aus dem Indischen und bedeutet Einheit bzw. Harmonie. Modernes Yoga wird frei von religiösen Einflüssen praktiziert und hat verschiedene Formen. Das regelmäßige Üben verbessert die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration. Mit Atemübungen (Pranayama) wird neue Energie getankt. Neben klassischen Yogastellungen (Asanas) runden Entspannungsübungen die Yogaeinheit ab. Die Übungen stärken die psychischen und physischen Ressourcen für den Alltag und verbessern das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Wir brüllen wie Löwen im Dschungel, verwurzeln uns wie ein Baum im Boden, fühlen uns stark wie Helden, tanzen wie herabfallende Blätter im Wind, singen oder beobachten bewusst unsern Atem: Mal laut, mal leise, im Kinderyoga ist alles erlaubt.

Die kindgerechten Asanas (Yogastellungen) werden in Geschichten eingebettet. Spielerisch, fantasievoll und mit viel Spaß wird der achtsame Umgang in Bewegung und Stille mit sich selbst geübt. Somit können Spannungen abgebaut, die Motorik geschult und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden – ganz ohne Leistungsdruck.

<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>
11.04.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
18.04.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
25.04.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
02.05.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung
16.05.2024	15:00 - 16:00 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 113 Bewegung