

# Kurstage für Kurs 251301307 (Yoga entdecken für Kinder von 5-7 Jahren)

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>
08.05.2025	15:00 - 16:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
15.05.2025	15:00 - 16:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
22.05.2025	15:00 - 16:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
05.06.2025	15:00 - 16:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung
26.06.2025	15:00 - 16:00 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung