

GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.



Aber ja doch!

Die Yogawelt ist so bunt - allein die Namen von Körperhaltungen wie „Baum“, „Kobra“ oder „Hund“ regen die Fantasie der Kinder an und laden zum Mitmachen ein.

Durch Yoga haben Kinder die Möglichkeit, fernab von Leistungsdruck mit sanften Übungen ein Körper- und Raumgefühl zu entwickeln und sich selber besser kennenzulernen. Erfahrungen in der Stille und kindgerechte Atemübungen ergänzen das bewegte Tun und können in den Alltag übertragen werden, sodass die Kinder eine Möglichkeit erhalten, mit den Anforderungen in Schule etc. besser umgehen zu können. Bitte bequeme (Baumwoll-)Kleidung tragen, ein Handtuch für die Matte und bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsübungen mitbringen.

Kinder 4 - 8 Jahre

10 Wochen

Kursdauer: 30.01. - 23.04.2024 (außer 13.02.24 + in den Osterferien)

Termin: dienstags, 15:45 - 16:30 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Heiderhof, Weißdornweg 139

Kursgebühr: Mitglieder: € 2,00/Einheit

Gastmitglieder: € 5,00/Einheit

Leitung: Neha Rathi, Yoga-Lehrerin

Anmeldung und Information:

☎ 0228 / 9 35 94 17 (Di., Mi. 9:00-13:00 Uhr, Do. 16:00-18:00 Uhr)

💻 orgasport@godesberger-tv-1888.de

Kurse kommen nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande.