

 <h1 style="text-align: center;">Kinderyoga</h1> <p>Eine Yogaeinheit besteht aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einer Anfangsentspannung • einfache Atemübungen • Sonnengruß und Aufwärmübungen • spielerische Asanas (Yogastellungen) und • Tiefenentspannung <p>Dabei können Geschichten mit den Yogaübungen erlebt und körperlich erfahrbar gemacht werden.</p>	<p>Thema/Titel Kinderyoga</p>		<p>Kompetenzerwerb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbessert die Selbstwahrnehmung • Regelmäßiges Üben von Yoga wirkt sich positiv auf die Konzentration und Koordinationsfähigkeit aus • Verbesserung von Gleichgewicht und Motorik • Innere Ruhe und Ausgeglichenheit • Flexibilität für Körper und Geist • Besseres Körpergefühl 	
	<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Klassische Yogaübungen, Bewegungsspiele (Abbau von Verspannungen, Dehnung und Aufbau der Muskulatur)</i> • <i>Spiele und Geschichten zur Wahrnehmung und Schulung der Atmung</i> • <i>Meditative Spiele</i> • <i>Phantasiereisen</i> • <i>Entspannungsspiele</i> • <i>Kindermassagen</i> • <i>Klangmassage</i> • <i>Yoga in der Natur</i> • <i>Kennenlernen der indischen Kultur</i> 	<p>Klassenstufe: 3 bis 4</p>	<p>Ort: Klassenzimmer</p>	
		<p>Zeit: mittwochs 13.45 bis 15.30 Uhr</p>		
<p>Besonderheiten / Hinweise Yogamatten werden von der Schule gestellt.</p>	<p>AG-Leitung Monika Brenk</p>	<p>max. Teilnehmerzahl 10</p>	<p style="text-align: center;">kostenpflichtig 5 €</p>	