



Kinderyoga

(für Kinder von 4-7 Jahren, ohne Eltern)

beim **ESV München-Ost e.V.**

- Kurs:** 19.09. bis 12.12.2024 (10 x)
findet nicht statt am 03.10. & 05.12.2024
- Zeit:** Donnerstag, 17.15 bis 18.00 Uhr
- Ort:** ESV-Sporthalle 3
Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München
- Übungsleiterin:** Sandra Pistauer
Zertifizierte Kinderyoga Lehrerin
- Kursgebühren:** € 60,00 für Nichtmitglieder
€ 15,00 für Mitglieder

**Kursgebühren müssen nach der Anmeldung zum Kurs auf das Konto des
ESV München-Ost überwiesen oder in bar in der Geschäftsstelle bezahlt werden.**

Die 45-minütige Kinderyogastunde bietet den Kindern einen Raum ohne Leistungsdruck. Spielerische Körperübungen, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Entspannungseinheiten sind Teil des Programms, das immer einem fantasievollen Thema folgt (z. B. Zoo, Wald, Meer, Urlaub etc.). Die Stunde bietet kindgerechte Rituale für Halt und Orientierung. Die Körperübungen sind meistens von Natur und Tieren inspiriert, wie Baum, Blume und Schmetterling, und sind Teil einer spannenden Yogageschichte mit beruhigender Hintergrundmusik. Eine kurze Entspannungsphase rundet die Stunde ab, die entweder im Liegen oder beim Ausmalen eines Mandalas stattfinden kann. Die Kinderyogastunde bietet einen tollen Ausgleich im hektischen Alltag, mal laut, mal leise.

Der Kurs ist auf max. 8 Teilnehmer beschränkt!

Info und Anmeldung:

ESV-Geschäftsstelle, Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München
Mo. & Mi. 09.00-12.00 Uhr und Mi. 16.00-18.00 Uhr

Tel.: 089/4310654

E-Mail: info@esv-muenchen-ost.de

Homepage: www.esv-muenchen-ost.de

14.08.2024

