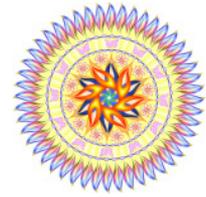




Yoga für Kinder

Kurs für Kindergartenkinder



Start: 15. November 2010

5 Termine: 15., 22. und 29.11.; 6. und 13.12.

**jeweils Montag
15:45 bis 16:45 Uhr**

Vom Chaos zur Stille: **Yoga für innere Ruhe!**

Spielerisch übst du einfache Yogaübungen, reist durch den Dschungel Indiens und verwandelst dich in einen starken Löwen oder eine stolze Blüte. Bei einer entspannenden Phantasiereise oder einer kurzen Meditation kommst du zur Ruhe und lernst dich zu entspannen.

Was Yoga bei Kindern bewirkt:

- Verbesserung der Haltung und der Beweglichkeit
- Stärkung der Selbstheilungskräfte und des Immunsystems
- Förderung der Kreativität und Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung des Selbstbewusstseins und des Selbstwerts
- innere Ruhe und Entspannung

Die positive Wirkung von Kinderyoga ist wissenschaftlich erwiesen!

**Wo: Eltern-Kind-Forum Sani
Landstraßer Hauptstraße 148/5 (neben Tierarzt)**

Kursbeitrag: € 55,- pro Kind

Frühbucherbonus – 10%!

bis 25.10.10: € 49,50

Anmeldung und weitere Auskünfte bei Sabine Ungerböck
unter sabine.ungerboeck@gmail.com oder 0676 / 76 49 703.
Der Kurs findet ab 5 Kindern statt, die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Komm, mach mal Om!

**Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Yogamatten werden zur Verfügung gestellt.**