



lilagarten

YOGA FÜR KINDER & TEENAGER

Lycée Francais de Vienne

WAS IST YOGA FÜR KINDER UND TEENAGER?

Im Kinderyogakurs führe ich Ihre Kinder ohne Leistungsdruck zu einer aufrechten Haltung und natürlichen Atmung zurück. Mittels Gedichten und Geschichten vermittele ich verschiedene Körperpositionen und Bewegungsabläufe. Achtsamkeit und Toleranz gegenüber Anderen, lernen Ihre Kinder in Form von Partner- und gruppendynamischen Übungen. Entspannungselemente, wie zum Beispiel Fantasiereisen, verarbeiten wir mittels Mal- und gestaltungstherapeutischen Methoden. Ich setze in meinem Unterricht sehr viel haptisches und kreatives Material ein, nicht nur um Neugierde zu wecken, sondern auch um die Grob- und Feinmotorik zu schulen. Sehr großen Wert lege ich auf klare Regeln und Rituale, sodass Ihre Kinder sich in einem gesicherten Rahmen aufgehoben fühlen.

WAS SIND DIE KONKRETEN ZIELE?

- Bewegungsfreude
- Konzentration
- Haltung
- Motorik
- Entspannung
- Selbstvertrauen
- Sozialkompetenz



KURSBEGINN Mittwoch, 1. Oktober 2014

KINDERYOGA 6-10 JAHRE 14:30-16:00 Uhr

Turnsaal ,Lycée Francais de Vienne

TEENYOGA 11-14 JAHRE 16:45-17:45 Uhr

Sportunion, Porzellangasse 14-16

TEENYOGA 15-19 JAHRE 18:15-19:20

Ballettschule, Liechtensteinstraße 39

KURSBEITRAG € 380,--/Jahr

KURSLEITERIN

Jennifer Dobnigg

Pädagogin, Kinderyogalehrerin, Referentin für Schulyoga

+43 650 52 33 375 | lilagarten.yoga@gmail.com | www.lilagarten.at

