

Demnächst bei Eintracht **KINDERYOGA** bei Natasza Tomczak

Kinder haben schon sehr früh mit verschiedenen Belastungen zu kämpfen (Konzentrationschwierigkeiten, Haltungsprobleme, nervöse und nervliche Belastungen, Prüfungsangst), wobei die Wirkungen von Kinderyoga an Bedeutung gewinnen. Ziel ist es, Kindern den Unterschied von Anspannung und Entspannung beizubringen, die Gegensätze Bewegung und Ruhe bewusst zu machen und die ganzheitliche Wahrnehmung des eigenen Körpers zu schulen. Die Körperübungen verhelfen zu starken und flexiblen Muskeln, die die Motorik der Kinder fördert. Sie unterstützen eine bessere Durchblutung sowie eine bessere Fitness, was die Konzentrationsfähigkeit positiv bedingt. Durch eigene Achtsamkeit und die Anerkennung jedes Einzelnen kann das Selbstvertrauen der Kinder verbessert werden. Die bewussten Atemübungen im Yoga unterstützen die Wirkungen zusätzlich und können den Kindern in alltäglichen Situationen zu Entspannung und Beruhigung verhelfen.

Bei Interesse melden sie sich bitte in der Eintracht Geschäftsstelle (Tel. 44433)

