


# Yoga für Kinder

Am Donnerstag, 8. Mai starten zwei neue Yogakurse für Kinder in der Familienbildungsstätte. In der Zeit von 15.00 – 15.45 richtet sich der Kurs an 5-7 jährige und von 15.45 – 16.30 Uhr an 8-10 jährige.

Beim Kinderyoga lernen die Kinder an 6 Terminen in ruhiger und entspannter Atmosphäre sich und ihren Körper besser kennen. Die Übungen, auch Asanas genannt, werden in kindgerechte Geschichten eingebunden und erklärt. Dabei erkunden die Kinder die Tier- und Pflanzenwelt, lernen den Sonnengruß und verschiedene Lieder

kennen. Nach den Übungen kommt dann die Entspannungsphase; bewusst erleben die Kinder den Wechsel zwischen Lebendigkeit und Ruhe und lernen sich zu entspannen. Beim Kinderyoga gibt es kein richtig oder falsch. Die Kinder haben Spaß und Freude an der Bewegung und den Übungen und ganz nebenbei wird das Selbstbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit gefördert.

Weitere Informationen und Anmeldungen im FBS-Büro unter Tel.: 02522-93480 oder im Internet  [www.fbs-oelde.de](http://www.fbs-oelde.de)