

Eltern-Kind Yoga

für Eltern und Kinder ab 5 Jahren



5 Termine
17.04. - 22.05.

freitags von
16:45-17:30 Uhr

im FamilienPunkt
Oststraße 20,
42551 Velbert

Anmeldung unter
www.vhs-vh.de

Das Angebot ist
kostenfrei!

Eltern-Kind Yoga

Stress, Unruhe und auch psychosomatische Beschwerden treffen längst nicht mehr nur Erwachsene, sondern bereits auch Kinder. Sie wachsen in einer Welt auf, die von Schnelligkeit, Konkurrenzdruck, den Medien und neuen Technologien geprägt ist. Sie werden dabei unablässig von diversen Sinnesreizen beansprucht, ohne ausreichend zur Ruhe zu kommen.

Yoga kombiniert mit Meditation und Entspannung wirkt positiv bei stressassoziierten Symptomen. Atemübungen und Entspannungstechniken helfen mit Stresssituationen adäquat umzugehen und ein emotionales Gleichgewicht herzustellen.

Kinder ab 5 Jahren erleben hier gemeinsam mit ihren Eltern oder Begleitpersonen mit Yogaübungen, Entspannungsübungen, Phantasiereisen und Atemübungen eine Stärkung ihres Selbstbewusstseins und einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Yoga kräftigt den ständig wachsenden Körper, fördert die Gleichgewichtsfähigkeit sowie die Anforderungen sich zu konzentrieren.

Der Kurs erfolgt in Kooperation mit der Volkshochschule Velbert/Heiligenhaus.