

Yoga Hier bin ICH Mittelpunkt

Ein Angebot für alle Kinder und Jugendlichen der CBES Allendorf Lumda von Johanna Keßler (Yogalehrerin)

Teilnehmeranzahl: 15 Schüler und Schülerinnen
Zeitraum: wöchentlich vom 11.03.2022 bis 08.07.2022
Zeitpunkt: Freitags
Beginn: 13.00- 14:00 Uhr
Ort: Teppichraum „ Offener Treff“

Die AG „Yoga- Hier bin ICH Mittelpunkt“ schenkt Kindern und Jugendlichen eine Zeit in welcher sie ganz sie selbst sein können.

Durch das Üben von Yoga holen wir unsere Aufmerksamkeit in das Hier und Jetzt und lernen ganz achtsam mit uns und allen Anderen zu sein.

Neben der dynamischen Yogapraxis lernen die Kinder und Jugendlichen ihren Atem bewusst wahrzunehmen und sich mit Hilfe von Traumreisen zu entspannen.

Yoga schenkt Kindern positive Energie, Mut, Kraft und Selbstvertrauen.

Für die Yogastunde benötigt Ihr Kind:

- bequeme Kleidung (keine Strumpfhose, da wir barfuß Yoga machen)
- Trinkflasche mit Wasser
- Maske für den Weg zur Yogamatte

Wir praktizieren ohne Maske. Sobald Ihr Kind auf seiner/ihrer Yogamatte angekommen ist, darf die Maske abgenommen werden.

Wenn Ihr Kind Interesse an dieser AG hat, melden Sie es bitte bis zum 04.03.2022 bei der Schulsozialarbeit an.

Die Aufnahme erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldungen.

Liebe Grüße
Johanna Keßler

✂-----

Anmeldung Yoga

Hiermit möchte ich mein Kind _____ für den Yogakurs an der CBES Allendorf Lumda anmelden.

Ich würde gerne einen Email Verteiler einrichten, über den Sie bzgl. des Kurses informiert werden. Hierrüber können Sie ihr Kind dann auch entschuldigen.

Email- Adresse

Datum, Unterschrift der Erziehungsberechtigten

