

# Yoga für Kinder Yoga für Jugendliche

## Kurszeiten

### Spielgruppe & Kindergarten

Dienstag 16h00 – 16h45

### 1. – 3. Klasse

Dienstag 17h00 – 17h45

### 4. – 6. Klasse

Dienstag 18h00 – 19h00

### Oberstufe

Mittwoch 18h00 – 19h00

## Kurstage

### Oktober 2020

Dienstag 20 / 27

Mittwoch 21 / 28

### November 2020

Dienstag 3 / 10 / 17 / 24

Mittwoch 4 / 11 / 18 / 25

### Dezember 2020

Dienstag 1 / 8 / 15

Mittwoch 2 / 9 / 16

### Januar 2021

Dienstag 5 / 12 / 19 / 26

Mittwoch 6 / 13 / 20 / 27

### Februar 2021

Dienstag 2 / 9 / 16 / 23

Mittwoch 3 / 10 / 17 / 24

### März 2021

Dienstag 16 / 23 / 30

Mittwoch 17 / 24 / 31

### April 2021

Dienstag 6 / 13 / 20

Mittwoch: 7 / 14 / 21



Yoga verbindet Körper, Geist und Seele – damit ist gemeint, dass wir lernen unseren Körper wahrzunehmen, uns zu fokussieren und unsere innere Balance aufrecht zu erhalten und wieder Eins zu werden.

Die Kinder und Jugendlichen stehen bereits heute unter enormem Druck und werden gefordert hohe Leistungen zu erbringen. Nicht immer sind dem die Kinder und Jugendlichen gewachsen.

Yoga hilft ihnen zu innerer Ruhe zu gelangen, sich besser konzentrieren zu können und emotional im Gleichgewicht zu bleiben.

Nebst den körperlichen Stellungen wird Yoga Nidra ein wichtiger Bestandteil der Lektionen sein. Yoga Nidra ist eine Methode der Tiefenentspannung, sowohl auf körperlicher, als auch auf mentaler und emotionaler Ebene. Dies führt zu Ausgeglichenheit und Ruhe, sowie zu einer besseren Konzentration.

## Kosten

Spielgruppe & Kindergarten / 1. – 3. Klasse CHF 300

4. – 6. Klasse / Oberstufe CHF 400

Der Kurs findet von den Herbstferien bis zu den Frühlingsferien statt. Dies sind 23 Yogalektionen. Verrechnet werden 20 Yogalektionen.

## Kursort

YOGAHUUS, Bahnhofstrasse 19, 8194 Hüntwangen (im UG)

## Kursleitung & weitere Informationen

Karin Letsch – dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Yogalehrerin für Kinder, Yoga Nidra Kursleiterin

☎ 079 636 75 70 ✉ [namaste@yogahuus.ch](mailto:namaste@yogahuus.ch)