

## Kinderyoga

### Kinder Yoga für Kinder im Alter zwischen 7 und 14 Jahren

Stress entsteht bei Kindern sehr viel schneller als bei Erwachsenen. Lärm, Konflikte in der Schule, Leistungsanforderungen, Medienkonsum, Konkurrenzdenken sind die klassischen Themen in diesem Alter. Als Folge können körperliche und psychische Beschwerden auftreten, wie zum Beispiel Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Unruhe, Haltungsprobleme bis hin zu einem geschwächten Immunsystem.

In diesem Kurs lernen Kinder, vom Alltag loszulassen und auf Signale des Körpers zu hören – Entspannung wird durch Bewegung erreicht. Es geht nicht um Leistung, sondern darum, sich selbst und seinen Körper kennenzulernen und wahrzunehmen.

Yoga wird altersgerecht vermittelt, in dem kindgerecht Asanas und Atemtechniken geübt werden – Fantasiereisen, kleine Massagen und Spiele werden in die Stunde integriert.

Übungsleiterin ist Andrea Schönfelder, Mutter von zwei Söhnen, ausgebildete Arzthelferin und erfahrene Übungsleiterin für Kinderyoga. Andrea praktiziert selbst Yoga seit über 15 Jahren.

Der Kurs Kinderyoga findet als Blockveranstaltung statt, jeden Donnerstagnachmittag (außer in den Schulferien).

- Die nächste Blockveranstaltung beginnt am 4. November (nach den Herbstferien)
- 7 Termine bis zu den Weihnachtsferien – Kosten: 79 Euro
- Veranstaltungsort: YEP Lounge

**Anmeldung und Informationen** bei Yulia Eberle unter [info@yep-lounge.de](mailto:info@yep-lounge.de) oder 0421 57810261 oder online über den Kurskalender [www.yep-lounge.de/kurskalender](http://www.yep-lounge.de/kurskalender)

**Ein Angebot von:**

YEP Lounge

**Adresse:**

Leher Heerstraße 60  
28359 Bremen

**Ansprechperson:**

Yulia Eberle

**Telefon:**

0421 57810261

**E-Mail-Adresse:**

[info@yep-lounge.de](mailto:info@yep-lounge.de)

**Internetadresse:**

[www.yep-lounge.de](http://www.yep-lounge.de)

**Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

79 €