



## Neuer Kurs ab September 2011 – **Kinder-Yoga**

Reizüberflutungen und viele Stressfaktoren – in der heutigen Zeit sind bereits schon Kinder diesem ausgesetzt.

Verschiedene Yoga-, Meditations- und Entspannungstechniken, mit denen besonders Kinder zur Ruhe und zum Einklang mit sich selbst gelangen können, werden in diesem Kurs kindgerecht vermittelt.

Übungsreihen, die vielfach Tieren und Pflanzen nachempfunden sind, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Traumreisen runden den Kinder-Yoga-Kurs ab.

**Geeignet für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren.**

**Termin: Donnerstags 15-16 Uhr**

**ab September: 08.09.2011**

Beitrag: keine Mitgliedschaft erforderlich

10er Karte: 89,- Euro

Einzelne Kurseinheiten: 10,- Euro

*Für die lieben Eltern:*

*Die Nutzung des Studios ist für die Eltern in der Zeit während des Kinder-Yoga-Kurses kostenfrei und steht Ihnen als zusätzlicher Service zur Verfügung.*

**Anmeldungen direkt im Alster Loft oder telefonisch unter 040 – 275 123.**



**Im 2. Stock!**