

Yoga-Akrobatik für Familien mit Kindern ab 3 Jahren



Hier ist Raum für das, was uns als Familie manchmal im Alltag verloren geht. Durch Yoga-Akrobatik eröffnen sich wundervolle Möglichkeiten, sich verbunden zu fühlen, sich miteinander freudvoll zu bewegen und gemeinsam entspannte Momente zu genießen.

Inhalte des Kurses sind:

- Figuren aus der Eltern-Kind-Akrobatik machen Freude, sind einfach in den Alltag einzubauen und fördern ein achtsames Miteinander.
- Methoden aus der Beziehungsorientierten Bewegungspädagogik nach Veronika Sherborne und aus der Circomotorik nach Rika Taeymans. Dabei geht es im gemeinsamen Bewegen vor allem um die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung und darum, sich im eigenen Körper wohlfühlen.
- Achtsamkeitsspiele, die Kinder dabei unterstützen können, Angst und Stress zu verringern.
- Yoga für Erwachsene und Kinder, das gemeinsame Üben schafft Verbindung und schenkt Entspannungsmomente. Es sind keine Vorerfahrungen im Bereich Yoga nötig.
- Singen in Verbindung mit Fingerspielen fördert die Auge-Hand-Koordination und schafft eine achtsame Atmosphäre.

Wann? immer dienstags von 17.00 - 18.00 Uhr (10 Termine 10.9., 17.9., 24.9., 1.10., 8.10., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11., 26.11.)

Wo? Turnraum AWO Familienzentrum, Kirschenstraße 79, 68519 Viernheim

Wer? Kursleiterin Britta Verleger (www.brittaverleger.de)

Gebühr? 50 Euro für alle 10 Termine

Anmeldung? workshops@awo-familienzentrum.de

AWO Familienzentrum, Kirschenstraße 79, 68519 Viernheim
06204-602541, familienzentrum@awo-viernheim.de
www.awo-familienzentrum-viernheim.de