



Hast **DU** Lust die Welt zu erobern, mit mir in die Welt der Fantasie abzutauchen, Spaß zu haben und dich zu bewegen?



Dann komm und werde YOGI / YOGINI!

Ich freue mich  auf **DICH!!!**

KINDERYOGA KURSE in ENSHEIM!

Ab August 2017 sind wieder Plätze frei
für Kindergartenkinder
und Grundschüler!

- 🌸 Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 5
- 🌸 Maximale Teilnehmerzahl pro Kurs: 10

Die erste Schnupperstunde kostet
einmalig 7.50€

Bei Interesse kontaktieren Sie mich unter
yogaforkids@gmx.de

Info - Brief zu den Kinderyoga Kursen

Hallo! ☺,

ich würde mich sehr freuen, Ihr Kind beim Kinderyoga begrüßen zu dürfen!

Anbei die wichtigsten Informationen für Sie:

Zu meiner Person:

Ich heiße Dawn Picciuto, bin 46 Jahre alt und wohne in Spiesheim. Von Beruf bin ich Kinderpflegerin, Kinderyogalehrerin und Lehrerin für Meditation und Entspannung.

Infos zu Kinderyoga und was Yoga bei Ihrem Kind bewirken kann:

Kinderyoga wird spielerisch an Hand von Bewegungsgeschichten und Ritualen vermittelt. Die Körperhaltungen (Asanas) fließen automatisch mit ein. Am Ende der Stunde finden Kinder Ruhe in der Entspannung.

Bei regelmäßigem Üben kann Yoga:

- ☼ Das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken*
- ☼ Die Wahrnehmung und Konzentration fördern*
- ☼ Die Grob - und Feinmotorik fördern*
- ☼ Die Körperwahrnehmung und Koordination schulen*
- ☼ Die Muskeln kräftigen*
- ☼ Beruhigen und Spannungen abbauen*
- ☼ Die Sozialkompetenz fördern*
- ☼ Die Balancefähigkeit verbessern*
- ☼ Kognitive Fähigkeiten verbessern*
- ☼ Stark machen gegen negative Einflüsse (z.B. Mobbing)*

Außerdem lernen Kinder tiefes und bewusstes Atmen.

*Wichtig zu wissen: **YOGA IST KEINE RELIGION!!!***

Infos zu den Kursen:

Mitzubringen sind:

- ✿ Bequeme Turnkleidung
- ✿ Antirutschsocken (wenn es kalt ist-ansonsten wird barfuß geturnt)
- ✿ Um Unfälle zu vermeiden **unbedingt** eine dünne rutschfeste Yoga -oder Fitnessmatte
- ✿ Ein kleines Kissen
- ✿ Eine kleine Decke
- ✿ Ein kleines Kuscheltier
- ✿ Eine gefüllte Trinkflasche
- ✿ Ein unliniertes Heft DIN A 4

Bitte achten Sie darauf, dass ihr Kind vor dem Yoga nichts Schweres isst (zwischen Mittagessen und Yoga sollte mindestens 1 Stunde liegen. Ein kleiner Snack ist in Ordnung.)

Kinderyoga findet 1x wöchentlich für 60 Minuten im Dorfgemeinschaftshaus - Hahnengasse 16, in Ensheim statt.

Die Kurse sind fortlaufend und ohne Vertragsbindung.

Sie werden in 5er Blöcken zu festen Terminen angeboten.

Nach jedem 5er Block werden Sie per Email über die neuen Termine informiert.

Ihr Kind erhält eine 5er Karte, die an jedem Kurstag abgestempelt wird.

Kosten für eine 5er Karte 40€ (8€ pro Kurseinheit)

Wichtig!

Ein Kurs kann nach Beginn, bei Abbruch, egal aus welchem Grund, nicht erstattet werden.

1 versäumter Termin kann in Absprache an einem anderen Tag/Termin nachgeholt werden, es besteht jedoch keinen Anspruch darauf!

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass dies nur möglich ist, wenn ein weiterer Kurs an einem anderen Tag stattfindet - oder aber mindestens 5 Kinder zusammenkommen, damit der Raum zusätzlich angemietet werden kann.

Wenn Ihr Kind nach einem 5er Block nicht mehr am Yoga teilnehmen möchte, reichen Sie bitte eine schriftliche Abmeldung ein, damit ein weiteres Kind nachrücken kann.

Bitte melden Sie Ihr Kind bei Krankheit / Urlaub ab.

Im Falle einer Erkrankung meinerseits sage ich die Kurseinheit rechtzeitig ab. Dieser Termin wird in jedem Fall nachgeholt!

Sollten Sie noch Fragen haben, schreiben Sie mir per Email (s.o.) oder rufen unter der 01578 / 7730513 an (gerne auch Whatsapp).



Herzliche Grüße (Namaste `)

Dawn Picciuto

