



## Familienyoga (für Kinder von 4 bis 9 Jahren)

Kursleitung: Judith Kallerhoff

**Termine: Sa. 01.02. und 08.02.2025 / 16.00 – 17.00 Uhr**

In der Familienyogastunde steht das gemeinsame Erleben im Familienverbund im Mittelpunkt. Hier lernen Eltern und Kinder spielerisch den Gegensatz von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung. Übungen, die aus dem Yoga stammen, werden in Geschichten eingebettet und fördern die kindliche und erwachsene Körperspannung und -motorik. Die Familien finden durch Entspannungstechniken, Stilleübungen und Fantasie- und Traumreisen zu mehr innerer und äußerer Ruhe. Da die Yogastunden sehr kindgerecht und spielerisch aufgebaut sind, können auch die Eltern nach und nach loslassen. Bei der Tiefenentspannungsphase werden neben meditativer Musik auch Klangschalen für eine intensivere Entspannung eingesetzt. Am Ende des Kurses können sich die Teilnehmer\*innen bewusster bewegen und entspannen und sind in der Lage die Übungen auch zu Hause zu praktizieren. Die Kursleiterin ist staatlich anerkannte Erzieherin, Entspannungskursleiterin für Erwachsene und Entspannungstrainerin für Kinder.

**Hinweis:** Teilnehmende Kinder sollten das vierte Lebensjahr erreicht haben. Bitte für jede\*n Teilnehmer\*in bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und Wasser zum Trinken mitbringen.

Kursgebühr: 16,70 €

in der



**Kindertageseinrichtung und Familienzentrum  
Rasselbande**

Anmeldung: [info@vhs-vor-ort.de](mailto:info@vhs-vor-ort.de)

05258/507-0 oder 02942/9841760