

Yoga für Kinder

Kinder üben gerne Yoga, denn die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten sowie die Entspannung und Traumreisen bereiten ihnen Freude und sind für die Ausgeglichenheit und Konzentration sowie im Umgang mit sich selbst und mit anderen sehr hilfreich.

Kurse für Kinder ab 5 Jahren:

Jeden Donnerstag in Diepholz
(In der Planung auch Donnerstagstag).

Jeden Mittwoch in
Stemwede-Dielingen.

Weitere Informationen auf Anfrage.

Yoga für Kinder

Die Kindheit ist eine sehr turbulente Zeit, mit viel natürlicher Energie und hoher Kreativität. Augen und Geist sind offen und das Lernen macht Spaß. In dieser Zeit fällt es den Kindern leicht, ihren Körper zu entdecken und zu genießen. Man sollte ihnen jetzt erklären, wie ihr Geist funktioniert und dass jeder Mensch ein inneres Selbst, eine Seele hat.

Wir alle können unser inneres Selbst entwickeln – Yoga zeigt uns den Weg.

Es ist ausdrucksstark und das macht es für die Kinder interessant. Unzählige Gründe sprechen dafür, Kinder mit Yoga vertraut zu machen, aber am wichtigsten ist sicher, dass sie damit einen gesunden und kräftigen Körper aufbauen, ihren Geist beruhigen, Zufriedenheit entwickeln und so schließlich zu ihrem inneren Frieden finden können.

Kursleitung Cornelia Lissek

Cornelia Lissek, Heilpraktikerin (Psychotherapie), ist als Entspannungstherapeutin tätig und bietet neben Yoga für Kinder die Dynamische Entspannung an. Des Weiteren ist sie beratend tätig in den Bereichen Ehe- und Familienberatung und lösungsorientierte Kurzzeittherapie (NLP).



Weitere Informationen / Anmeldung:

Cornelia Lissek,
Tel.: 05441 / 54 53 92

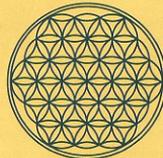
Therapie-Institut
Prinzhornstraße 9
49356 Diepholz

oder
Therapie-Institut Rimma Siemens
Eichenkamp 3
32351 Stemwede-Dielingen
Tel.: 05474 / 1364

Yoga-Übungsreihen stärken Körper, Geist und Seele

Jede Übungsreihe bietet eine Stunde voll wunderbarer Erlebnisse: Trainieren, bewusst atmen, schreien, entspannen, malen, meditieren, lauschen

Yoga gibt Ihrem Kind eine optimale Körperhaltung, neue Konzentrationsfähigkeit und mehr Selbstbewusstsein.



Yoga für Kinder

*Fördert die
Ausgeglichenheit
und Konzentration*

Kinderyoga

Körper – Geist – Seele

**Alles soll ausgeglichen sein –
dann geht es dir gut.**