



## Kinder-YOGA auf der Burg

Bereits bei Babies kann man viele Bewegungen entdecken, welche von den Kleinen ganz natürlich gemacht werden. Wenn man beispielsweise ein Kind bittet einen Hund oder einen Baum nachzumachen, dann ähneln die Haltungen meist den echten Yoga-haltungen, die sich die Yogis vor tausenden Jahren ausgedacht haben. Kinderyoga macht nicht nur viel Spaß, fördert das Miteinander und lässt die Kleinen mal ganz ohne Wettbewerbsdruck und Vergleiche sich nach Lust und Laune bewegen, Kinderyoga hilft auch bei so vielen Beschwerden der heutigen Zeit wie Stress, Haltungsprobleme oder Reizüberflutung durch die vielen Eindrücke im Alltag und aus den Medien.

### 10 gute Gründe für Kinderyoga:

1. Konzentrations- und Denkfähigkeit wird gefördert und verbessert
2. Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit werden gestärkt
3. Erlernen der Entspannung hilft zur Ruhe zu kommen
4. Bewegungsdrang wird ohne Leistungsdruck harmonisiert
5. Gleichgewichtssinn und Körperbewusstsein werden gefördert
6. Stärkung und Beweglichkeit von Muskulatur und Gelenken
7. Verbesserung der Körperhaltung und Korrektur von Fehlhaltungen
8. Bewusste Atmung und Traumreisen regen Phantasie an
9. Ausgeglichenheit und innere Gelassenheit wächst durch innere und äußere Balance
10. Wohlbefinden und die natürliche Lebensfreude werden gesteigert

Die Kurse finden in persönlicher Atmosphäre in Kleingruppen (max. 10 Personen) statt. Frotteetuch mitbringen, Matten, Decken & Blöcke werden zur Verfügung gestellt.

Kurs: **Kinder-YOGA Burg – für 4- bis 12-Jährige**  
 Kurstag: **Jeden 2. Samstag vom Monat**  
 Zeit: **08:30 Uhr –09:15 Uhr**  
 Kosten: **CHF 15.00 pro Lektion**  
**CHF 5.00 Ermässigung für «BnB Gäste und Kunden (inkl. für Kinder deren Eltern bereits regelmässig Kurse besuchen)»**  
**pro Mal**  
 Abrechnung: **09.06.2018 / jederzeit möglich**  
 Start & Probe:  
 Anmeldung: **078 615 7474 per Telefon/SMS/WhatsApp**  
 Kursleitung: **Judith Conus-Widmer**  
**Mehr über mich [www.judithconus.ch](http://www.judithconus.ch)**  
 Kursort: **Seminarraum «CARUSO»**  
**Burg 40, 3280 Murten**



### Meine Kontaktangaben:

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Telefon