

# Yoga für Kinder

## Kurs für Kinder 5-8 Jahre

...stark wie ein Baum, geschmeidig wie eine Schlange, beweglich wie eine Katze und ruhig wie ein Stein...

Durch Yoga und kindgemäße Entspannungsübungen können die Kinder sowohl mehr Lebendigkeit als auch Stille in sich erleben.

Ziel ist, den Kindern den Unterschied von Anspannung und Entspannung näherzubringen, die Gegensätze Bewegung und Ruhe bewusst zu machen, soziales Verhalten zu kultivieren, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen.

### Donnerstag

### 15.00-16.00 Uhr

TSV-Gymnastikhalle, Gym 1  
Harheimer Weg 18  
Niyati Knoll, Yogalehrerin



Kurs mit 10 Terminen, **Start: 9. September 2010**

Mitglieder zahlen 30 €, Gäste 60 €

Anmeldung bitte bis **2. September** unter [www.tsvbonames.de](http://www.tsvbonames.de) oder in der Geschäftsstelle, Harheimer Weg 18, Eingang Turnhalle.

Es ist ein weiterer Kurs für ältere Kinder geplant. Bei Interesse bitte eine E-Mail an [tsv@tsvbonames.de](mailto:tsv@tsvbonames.de) oder sich in der Geschäftsstelle melden.