



**JOHANNITER**

# Neue Kurszeit: Yoga für Kinder am Mittwoch

Ab dem 24. Oktober 2022



<b>Klassenstufen:</b>	1. bis 4. Klasse
<b>Kurszeiten:</b>	<b>Mittwoch</b> <b>12:45 bis 13:45 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Gymnastikhalle oder Klassenraum
<b>Beschreibung:</b>	Yoga ist eine uralte-indisch-philosophische Lehre. Sie umfasst verschiedene geistige und körperliche Übungen In entspannter Atmosphäre wird das Körpergefühl gestärkt und eine Harmonie zwischen Körper und Geist hergestellt. In dem Kurs werden wir verschiedene Asanas (Körperstellungen), Atmung und einem bewussten Körpergefühl praktizieren. Am Ende jeder Stunde gibt es eine Meditation und eine Entspannung.
<b>Bitte mitbringen:</b>	Eine eigene Matte (wenn vorhanden), ein Handtuch, eine Decke & eine Trinkflasche
<b>Teilnehmerzahl:</b>	Mindestens 8 Teilnehmenden
<b>Kosten:</b>	10,-€ / Monat (Regelbeitrag) 5,-€ / Monat (ermäßigter Beitrag)  Kostenfrei für Betreuungskinder Kernzeit

**Anmeldungen bitte bis Freitag, 28. Oktober 2022 zurück an die Klassenlehrkraft oder an Frau Jennifer Kühn (OGTS)**