



KURSANGEBOTE aktuell

Yoga für Kids

Wir gehen auf Reisen und erkunden dabei unseren Körper und die Welten.

Gemeinsam verwandeln wir uns in Katzen und Frösche oder Bäume. Der Löwe hilft z.B. mit Wut umzugehen und Stärke zu zeigen, als Schildkröte kannst du zur Ruhe kommen. Wir erzählen uns Geschichten, schlürfen Luft, spielen und tanzen und üben dabei verschiedene Yogastellungen. Mit Fantasiereisen, Liedern und Meditationen kommen wir auch zur Ruhe und erfahren Stille.

Mit Yoga erforschen Kinder spielerisch ihre Bewegungsmöglichkeiten und erweitern sie.

Yoga fördert die Wahrnehmung der Kinder zu sich selbst und ihrer Umwelt. Durch interaktive und bewegungspädagogische Methoden werden Phantasie und Kreativität angeregt und der Wunsch nach vielfältiger Bewegung wird erfüllt.

Motorik und Expression werden durch Yoga und Bewegungsspiele gefördert und ein gesundes Körpergefühl kann entwickelt werden. Yoga unterstützt das körperliche und seelische Gleichgewicht.

Inhalte: Einführung in Hatha Yoga und Naturkunde, Vermittlung der Asanas, Meditation, Atemübungen, Traumreisen

Kursdauer jeweils 1 Std

benötigte Materialien: Yogamatten

für circa 8 TN

für 4-6 Jährige

Tanz und Bewegungsspiele

In diesem Kurs spielen wir mit Bewegungen.

Mit vielfältigen Übungen und Spass entdecken wir unsere Körper und die Möglichkeiten.

Nach einer kurzen gymnastischen Aufwärmphase probieren wir uns tänzerisch aus und erkunden Raum, Rhythmus, Musik und unsere Phantasie.

Dabei lernen wir verschiedene Tanzstile (u.a. Hip Hop, und Contact Improvisation) kennen. Auch Entspannung ist ein wichtiges Thema.

Es besteht die Möglichkeit eine gemeinsame Choreographie zu entwickeln.

Bewegungsspiele ermutigen Kinder und Jugendliche sich auszuprobieren, ihre Erfahrungen zu erweitern und eigene Grenzen zu erleben. Sie lernen sich auszudrücken, finden Selbstvertrauen und erleben soziales Miteinander. Bewegung fördert die psychomotorischen Entwicklung und Sensibilisierung für sich und die Umwelt. Sie bezieht alle Sinne mit ein und ermöglicht eine ganzheitliche Persönlichkeits- und Entwicklungsförderung.

Inhalte: *Bewegungsspiele, Entspannungsübungen,*

Achtsamkeits- und Bewegungsschulung,

Elemente aus Contact Improvisation, Hip Hop und Contemporary Dance

benötigtes Material:

wenn möglich Matten, Hocker und bewegungspädagogische Materialien

Kursdauer 45 min - 80 min

für : 4-8 Jährige ; 8- 12Jährige ; Jugendliche