



Verein zur Förderung von Kindern

„Offener Ganzttag an den Grundschulen in Stockelsdorf OGGs“ e.V.



MEIN AG-ANGEBOT

Name der AG: Kinderyoga mit Julia

Was euch erwartet:

Ich bin Yogalehrerin und biete Dir hier einen tollen Kinderyoga-Kurs an, in dem wir gemeinsam viel Spaß haben werden.

Zusammen bewegen wir uns oder halten eine Stellung. Das nennt man dann im Yoga „Asana“. Es gibt genauso auch Momente der Stille, in der wir das ruhig-sein üben. Genauso singen und tönen wir miteinander. Zum Yoga gehören auch Atemtechniken, die heißen „Pranayama“, die wir als Atem-Spiele gemeinschaftlich machen werden. Zum Abschluss erzähle ich Euch dann noch eine Fantasiereise, bei der Du Dich entspannen kannst.

Tauch mit mir ein in die wundervolle Welt des Yoga!

Wann findet die AG statt: Dienstag, 15:30 – 16:30 Uhr, 07.09.2021 - 25.01.2022

Wer darf mitmachen:

Alle Kinder der 1. und 2. Klassen, die Freude daran haben sich zu bewegen und zu entspannen.

Mein Name: Julia Albrecht

Das bin ich:

Ich bin Julia und heiße Dich herzlich willkommen

Als ich das erste Mal Yoga kennengelernt habe, war ich etwa so alt wie Du jetzt. Ich habe damals ein Kinderyoga-Buch im Bücherregal meiner Mutter gefunden. In dem Buch waren Kinder abgebildet, die Yoga übten. Ich war sofort ganz fasziniert und begann die Übungen nachzumachen!

Yoga begleitete mich seitdem durch mein ganzes Leben.

Inzwischen bin ich selber Yogalehrerin. Es macht mir viel Spaß Yoga zu unterrichten und die Begeisterung von damals an Dich heute weiterzugeben.

Ich freue mich schon sehr darauf Dich kennenzulernen!



Wir lieben was wir tun!

