



TV 1863
St. Georgen e.V.

NEU!



**Donnerstag 18.04.2024 – 15:00-16:00 Uhr
im Gymnastikraum in der Vereinshalle
Jetzt anmelden zum Kurssemester I/24
unter www.tv-st-georgen.de**

Kinder-Entspannung für Kita-Kids (4-6 Jahre)

Reizüberflutung, Druck und Anspannung werden in der heutigen Zeit immer größer und dieser Wandel macht auch vor unseren Kindern nicht Halt. Daher ist es wichtiger denn je, dass wir unsere Kinder unterstützen und ihnen einen Ausgleich zu all dieser Veränderung schenken!

Im Kurs Kinder-Entspannung für Kita-Kids findet Dein Kind, durch ein buntes Wechselspiel aus Bewegung und Stille, seinen ganz eigenen Weg in die innere Ausgeglichenheit.

Hier erkunden wir auf ganz spielerische Art und Weise, die Welt der Achtsamkeit.

Wir reisen ins Land der Bewegungsgeschichten und des Kinderyoga, verwandeln uns hierbei in Indianer, Elfen, Piraten und Feen. Wir tauchen ein in zauberhafte Fantasiereisen, erleben Massagegeschichten, erforschen An- und Entspannung durch Progressive Muskelentspannung und erforschen das Wunder unseres Atems.

So erfahren die Kinder mit viel Spaß und Freude, was es heißt,
* den eigenen Körper zu spüren und wahrzunehmen,
* zu entspannen und Oasen der Ruhe zu erleben,
* Achtsamkeit zu erfahren und zu üben!

Ganz nach dem Motto: "Achtsam * Entspannt * Selbstbewusst!"



TV 1863 St. Georgen e.V.

Mühlstr. 2, 78112 St. Georgen, Telefon: 07724 918481

info@tv-st-georgen.de / www.tv-st-georgen.de

GYM WELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN