



Turnerschaft 1860

Frankfurt am Main-Heddernheim

Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

Yoga für Kinder (von 7 - 12 Jahren): Der sanfte Weg zu einer gesunden Entwicklung

Neben gesunder Ernährung und medizinischer Versorgung sind auch die körperliche und mentale Stärke des Kindes für die Bewältigung des Schulalltags von zentraler Bedeutung.

Die Turnerschaft 1860 Heddernheim bietet die Übungsstunde: "Yoga für Kinder" an. Diese richtet sich an die Altersgruppe der 7 bis 12 Jährigen.

Yoga ist nicht nur für Erwachsene! Auch Kinder können von dieser aus Indien überlieferten alten Lehre profitieren, um die Gesundheit und Psyche zu stärken. Yoga bringt eine guten Ausgleich zum Alltag, unterstützt die kindliche Entwicklung in ganz besonderer Weise und fördert Entspannung und Stressabbau.

Die Stunde kombiniert ausgesuchte harmonisch dynamische Übungen (Asanas) mit der Atmung und Einheiten, die zur Entspannung führen. Regelmäßiges Training verbessert das Körperbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit und baut Selbstbewusstsein auf.

Auf körperlicher Ebene hilft Yoga bei der Beweglichkeit und lehrt die richtige Körperhaltung, weil die Schulphase genau die Zeit ist, in der bereits die ersten Rücken- und Haltungsprobleme auftreten. Auf psychischer Ebene lernen die Kinder besser mit den eigenen Emotionen umzugehen. Das Training in der Gruppe fördert auch das Bewusstsein für andere Kinder.

Yoga übt ebenfalls einen sehr positiven Einfluss auf hyperaktive Kinder aus. Bei der ADS-Therapie wird Yoga begleitend eingesetzt. Hier liegt der Fokus auf der entspannenden Wirkung.

Aus all diesen Gründen ist Yoga für Kinder auf sanfte Weise ein idealer Begleiter bei der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Wann: regelmäßig donnerstags

Uhrzeit: 16:30 - 17:30 Uhr

Wo: im Gymnastikraum der Turnerschaft

Zielgruppe: Kinder im Alter von 7 - 12 Jahren

Leitung: **Kristin Drewes**, examinierte Kinder-Krankenschwester, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Nordic-Walking-Leiterin, Kursleiterin für Beckenbodengymnastik, Kursleiterin Faszientraining, Rückenschullehrerin, zertifizierte Yoga-Lehrerin

Neue Uhrzeit !



Hallo, ich bin **Kristin Drewes**.

Seit September 2017 leite ich bei der Turnerschaft 1860 Heddernheim "Kinder-Yoga". Ich bin diplomierte Sport- und Bewegungswissenschaftlerin und examinierte Kinderkrankenschwester.

Ich arbeite hauptberuflich als Sportlehrerin an einer Berufsschule. Außerdem biete ich verschiedene Gesundheits- und Sportkurse an wie Rückenfitness, Faszientraining, Nordic Walking und Beckenboden-Training. Seit November 2016 bin ich zertifizierte Yoga-Lehrerin.

Bewegung und der Umgang mit Kindern, haben mich mein ganzes Leben begleitet.

"Ich würde mich freuen, wenn Du Dich für mein Angebot entscheiden würdest! Sehen wir uns beim "Kinder-Yoga?"

