

KOOPERATIONSPARTNER

AG:

Entspannung für Kids



Name: Ivoire Eibner

Kontakt: eivoire@aol.com

AG Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 15:00-16:30 Uhr

Dauer: 90 min.

Anzahl Schüler: 5

AG BESCHREIBUNG

Wir machen körperliche Übungen, lernen unseren Körper kennen, sehen was er kann, wo seine Grenzen sind und wie wir diese verändern können.

Wir meditieren, lernen unseren Atem kennen und lernen in bewusst zu steuern.

Wir machen Traumreisen in wundervolle Fantasiewelten und spielen Yogaspiele: Wir fahren in den Zoo, wir erobern die Lüfte, Hund, Katze, Maus (wie Schere, Stein, Papier nur mit Yogaübungen), wir bauen Bilder mit Yogapositionen...

Wir lernen uns selbst Wahrzunehmen und erkennen unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Wir lernen uns selbst zu akzeptieren, wie wir sind, gleichzeitig lernen wir, dass auch andere richtig sind, auch wenn sie anders sind als wir selbst.

AUSBILDUNG

Yogalehrerin, Zusatzqualifikation Childplay-Yoga
Physiotherapeutin, WingTsun-Trainerin