



Maria Cristina Varrone ist in Italien geboren und aufgewachsen. Sie hat in Wien Übersetzerin studiert, im Jahr 2014 hat sie die Ausbildung zur Kindergruppebetreuerin absolviert und arbeitet derzeit in einer Kindergruppe. Aus Liebe zu ihrer Arbeit mit Kindern hat sie die Ausbildung zur Kinder-Yogalehrerin abgeschlossen und möchte sich in dieser Richtung weiterentwickeln.

KINDERYOGA: BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG MIT DEM KLEINEN YOGI

Für Kinder ohne Begleitung von 2,5 – 4 Jahren von 15:00 – 15:45 Uhr

Jeden Montag von 12. Feb. bis 07. Mai 2018 in der Charasgasse 3, 1030 Wien

Kosten: € 156,- (12 Einheiten à € 13,- inkl. MwSt und Material)

Ein gesundes Kind ist ein glückliches Kind. Yoga wirkt sich sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern sehr positiv auf Körper und Geist aus. Bei Kinderyoga geht es nicht nur darum, spezielle Asanas (Körperhaltungen) durchzuführen oder sich meditativ auf eigene Gedanken zu konzentrieren, sondern vielmehr um die zahlreichen Möglichkeiten, die in vielerlei Hinsicht geboten werden, wie z.B. Bewegungs- und Partnerspiele, Pranayama (Atemübungen), Asanas, Musik, Kreativität, Entspannung und Meditation. Durch Yoga wird der Körper stärker und flexibler, die Asanas wirken gezielt auf verschiedene Organe und Körperteile, durch An- und Entspannen dehnt sich der Körper und die Atemübungen versorgen den Organismus mit neuer Luft. Die Kinder können sich konzentrierter und selbstbewusster, entspannter und ruhiger in der Welt bewegen. Auf spielerische Art und Weise können die Kinder die Eigenschaften und die positive Wirkung des Yoga mithilfe unseres Yogameisters „der kleine Yogi“ selber ausprobieren und begeistert ausüben.

Anmeldung erforderlich: kontakt@spielzimmer-5-sinne.at oder Mag. Sara Pancot t. 0676.54 106 15

YOGA PER BAMBINI: MOVIMENTO E RELAX CON IL PICCOLO YOGI

Per bambini senza accompagnamento da 2,5 – 4 anni dalle ore 15:00 – 15:45

ogni lunedì dal 12 febbraio al 07 maggio 2018 nella Charasgasse 3, 1030 Wien

costi: € 156,- (12 unità à € 13,- incl. MwSt e materiale)

Un bambino sano è un bambino felice. Lo yoga non agisce in maniera positiva solo sugli adulti ma anche sui bambini, fisicamente e mentalmente. Parlare di yoga non significa solo eseguire asanas (posizioni del corpo) oppure agire in modo meditativo sui propri pensieri. Lo yoga agisce sotto vari aspetti e si offre in una serie di possibilità come attraverso movimenti e giochi, pranayama (esercizi di respirazione), asana, musica, creatività, relax e meditazione. Grazie allo yoga il corpo diventa più forte e flessibile, gli asana agiscono in modo specifico su organi e parti del corpo, i muscoli si stendono e si rilassano e gli esercizi di respirazione riforniscono l'organismo con nuova aria. I bambini sviluppano la concentrazione e diventano più coscienti di se stessi, rilassati e tranquilli. In modo divertente e giocoso i bambini possono scoprire le qualità e gli effetti dello yoga e lasciarsi entusiasmare con l'aiuto del nostro il "piccolo yogi".

Per l' iscrizione: kontakt@spielzimmer-5-sinne.at oppure Mag. Sara Pancot t. 0676.54 106 15