



Maria Cristina Varrone ist in Italien geboren und aufgewachsen. Sie hat in Wien als 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 – 4 Jahren von 15:00 – 15:45 Uhr

Jeden Montag von 07. Okt. 2019 bis 20. Jan. 2020 in der Charasgasse 3, 1030 Wien

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.

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

Der Kurs findet an diesen Daten statt: 07.10.19 / 14.10.19 / 21.10.19 ; 28.10.19 / 04.11.19 / 11.11.19 / 18.11.19 / 25.11.19 / 2.12.19 / 09.12.19 / 13.01.20 / 20.01.20.

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