

YOGA für Kinder

Kontakt Daten



- ✓ **Entspannung**
- ✓ **Konzentration**
- ✓ **Körperübungen**
- ✓ **Fantasie**
- ✓ **Kreativität**



Birgit Hubrig
Knorrpromenade 7
10245 Berlin

Mobil: 0163 / 78 58 249
Festnetz: 030 / 292 31 57 AB
fabularasa@web.de
www.fabula-rasa.de



KINDERYOGA
...für Kleinkinder und Kinder
in KITAs und Schulen

YOGA

**...eine Körper-
und Abenteuerreise
für Kinder und Teenies!**

Die Yogastunde



Kontakt und Preise



Ich komme in Ihre Einrichtung Kinderladen, Kita, Schule und auch Freizeiteinrichtungen.

Yoga eine Körper- und Abenteuerreise für Kinder und Teenies!

Hier werden durch Körperstellungen die Muskeln trainiert und der Körper bleibt geschmeidig. Geist und Seele bleiben im Einklang und Harmonie mit der Umwelt.

Besonders für Schulkinder ist Yoga eine körperliche Abwechslung im Schulalltag und fördert die Konzentration und Wachheit.

Anspannung und Entspannung schaffen Raum für neue Ideen.

Kommt mit auf die Körper- und Abenteuerreise. Wir lernen die Welt, unsere Erde und unseren Körper kennen. Wer sind wir und was gibt es alles auf unserer Welt zu sehen? Sonne, Mond, Sterne, Wolken, Pflanzen, Natur und die Tiere unserer Welt kennenlernen.

Wie fühlt sich Gras, Wasser oder Moos an? Über Spiele und Geschichten lernen die Kinder Yoga. Unseren Kosmos, das ganze Universum und auch die Länder unserer Welt spielerisch kennenlernen.



- erlernen von verschiedenen Asanas (Yogastellungen), Atemübungen und Atemführung (Pranajama)
- Entspannungsübungen wie Traumreisen, kindgerechte Meditationen, Massagen
- Spiele und Yoga erfahren in Form einer Geschichte
- Mandalas malen, Bilder gestalten und basteln
- Tänze lernen, Lieder, Mantras singen
- Fingerspiele, Mudras erlernen
- Einführung in die indische Tonleiter
- Indische Gottheiten kennenlernen
- Zirkus und Yoga spielen
- Yogaphilosophie für Schulkinder
- Projektarbeit für Schulen bis zur Aufführung
- Yoga in kleinen Gruppen ab 6-16 Kinder je nach Größe des Raumes
- Angebote für Kinder von 3 - 14 Jahren



Kontakt

Kindertheater Fabula Rasa

Diplom Sozialpädagogin, Kinderyogalehrerin,
Clown und Jongleurin
Birgit Hubrig
Knorrpromenade 7
10245 Berlin

Mobil: 0163 / 78 58 249
Festnetz: 030 / 292 31 57 AB
fabularasa@web.de
www.fabula-rasa.de

Preise

Preise nach Vereinbarung je nach
Gruppengröße und Projektart

Monatliche Kursrate pro Kind
bei 12 Kindern in der Gruppe 20 €

Probestunde!

