

## Eltern Kind Yoga

Kursnummer	252GY2004
Beginn	Donnerstag, 10.07.2025, 10:00 - 11:00 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
Gebühr	54,00 €
Teilnehmer	5 - 6
Kursleitung	Stefanie Unger

### Kursbeschreibung:

Wenn du Lust hast mit deinem Kind Yoga zu praktizieren, bist du hier in diesem Kurs richtig. Du wirst dich bewegen, entspannen, Übungen mit deinem Kind und allein machen und Spaß haben. Am Anfang wirst du dich und dein Kind aufwärmen, dann folgt eine Yogageschichte (über die Jahreszeit, Zirkus, Indien, Wald) und zum Ende erwartet dich und dein Kind eine Massage, Entspannung oder eine Fantasiereise.

### Ziel des Kurses:

Bindung zwischen Eltern Kind stärken  
Zeit miteinander verbringen  
Spaß haben, Yoga kennenlernen

### Konkrete Inhalte:

Yoga Übungen allein und zusammen  
Entspannung, Bewegung, Spiele

### Methoden, die zum Einsatz kommen:

Yogageschichten  
Bewegung-Entspannung-Klangschale

Der Kurs ist für Kinder von 3 bis 7 Jahren geeignet.

### Mitzubringen:

bequeme Kleidung, Trinken

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.07.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
17.07.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
24.07.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
31.07.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum
07.08.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Wedemark-Elze; VHS; Gymnastikraum