

Angela Grotendiek

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Beziehungs-Coach

Kinder- und Jugend-Coach



Zeppelinstraße 29

74321 Bietigheim-Bissingen

Tel. 0152/27518190

angela@kolibri-lebenskraft.com

www.kolibri-lebenskraft.com



Kinder-Yoga trifft Mut-Training



Mit der Kombination aus Kinder-Yoga und „Mut-Training“ (Elemente aus MindBodyCircle®) wird das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit der Kinder gestärkt.

Sie lernen, mutig und gelassen zu sein und mit den täglichen Herausforderungen des Alltags angemessen umzugehen. Angesprochen sind Kinder im Alter von 8 – 11 Jahren, die mit leichten Körper- und Wahrnehmungs-Übungen ihre Fähigkeiten, ihre Kreativität, ihr Konzentrationsvermögen und ihre Lebensfreude verbessern möchten.

Yoga-Kinder

- * entwickeln bewegliche und gesunde Körper
- * pflegen Kreativität und Vorstellungsvermögen
- * erhöhen Aufmerksamkeit und Konzentrationsvermögen
- * kultivieren Selbstbewusstsein und lernen das Gefühl von Erfolg
- * kommen mit Stress besser zurecht
- * entdecken ein Bewusstsein und Respekt für sich selbst, andere und die ganze Welt

Yoga bietet einen guten Ausgleich zum Schulstress, Reizüberflutung und Bewegungsmangel.

Die Übungen stärken das Körperbewusstsein, die kindliche Körpermotorik und verhindern/korrigieren Haltungsschäden.

Yoga trägt zur Entspannung bei, stärkt das Immunsystem und hat positive Wirkung bei Hyperaktivität und Antriebsmangel.

Wir freuen uns auf deine Teilnahme.

Herzlichst,

Karin Ehrlich

Angela Grotendiek

Anmeldung bei:

Angela: Mobil (WhatsApp): 0152 275 18190

Email: angela@kolibri-lebenskraft.com

Ausgleich: 15,-Euro/TeilnehmerIn

Termin: **Freitag, 10.03.2023 von 17:00 – 18:30 Uhr**

Veranstaltungsort: Vitalzentrum im Wiesental, Adalbert-Stifter-Str. 15, 74321 Bietigheim-Bissingen

- bitte in bequemer, bewegungsfreundlicher Kleidung kommen

Karin Ehrlich: Zertifizierte Kinderyogalehrerin

(unter dem Standard und den Anforderungen der Yoga Alliance (RCYS) / USA)

Angela Grotendiek: Heilpraktikerin für Psychotherapie, MindBodyCircle®-Trainerin,

Psychologische Beraterin (ILP® Integrierte Lösungsorientierte Psychologie),

Kinder- und Jugend-Coach (ILP® Integrierte Lösungsorientierte Psychologie)