

STARK wie ein Berg, MUTIG wie ein/e Krieger*in, GESCHMEIDIG wie eine Katze



für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Wusstest Du, dass Du ein Körpermensch bist? Dein Körper Deine Gefühle wie Freude, Unsicherheit, Traurigkeit ausdrückt?

Komm mit auf eine spannende Reise in Deinen Körper!

Mithilfe von Yoga, An- und Entspannungs- sowie Achtsamkeitsübungen lernst Du Deinen Körper besser kennen. Es kann Dir helfen, Deine Stimmung und Dein Selbstbewusstsein zu verbessern und noch viel mehr!

Denn all diese Übungen

- fördern die Koordinationsfähigkeit, Motorik und ein gutes Körpergefühl
- stärken die Muskulatur und verbessern die Flexibilität
- fördern die Konzentrationsfähigkeit
- fördern die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren und
- bringen Ruhe und wirken ausgleichend.

Der Kinderschutzbund möchte Dir an diesem Tag einen Raum bieten, an dem Du frei von Erwartungen und Leistungsdruck Deinen Körper einmal neu wahrnehmen kannst. An jeder Ecke lauern auch Verführungen für Deine Phantasie und Deine Sinne.

Also, worauf wartest Du noch? Wir freuen uns auf Dich!

Termin: 06.05.2023 von 10 Uhr bis ca. 16 Uhr
Treffpunkt: Kinderschutzbund Trier „Meine Burg“
Thebäerstr. 46, 54292 Trier
Veranstalter: Dt. Kinderschutzbund Orts- und Kreisverband Trier e.V.
in Zusammenarbeit mit
Astrid Kogelmann (Yogalehrerin)
Selbstbeteiligung: 5 €
Anmeldeschluss: 26.04.2023
Anmeldung/Information: Kirsten Erdtmann (Kinderschutzbund) Tel.: 0651-999366180

ANMELDUNG

Ich bin damit einverstanden,

dass mein Kind _____
Vor- u. Nachname des Kindes/Jugendlichen, Alter, Anschrift

an dem Yoga für Kinder am 06.05.2023 teilnimmt.

Ich bin damit einverstanden, dass während des Projektes Fotos von meinem Kind gemacht werden dürfen, die eventuell später auch veröffentlicht werden: Ja: Nein:

Folgendes ist bei meinem Kind zu beachten (z.B. Allergien, Unverträglichkeiten, Medikamente, etc.):

In Notfällen bin ich erreichbar unter der Telefonnummer:

Trier, den _____. _____. 2023

Vor- und Nachname der Erziehungsberechtigten in Blockschrift

Unterschrift/en der/s Erziehungsberechtigten

Bitte lockere, bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschläppchen, eine schmale Matte (wenn vorhanden) sowie einen kleinen Snack und Getränke mitbringen!