

Angebote für (werdende) Familien und ihre Kinder

Frühe Hilfen
im Kreis Gütersloh

Gütersloh

Kreis Gütersloh
willigewandt & bodenständig



Rheda-
Wiedenbrück

Stadt Verl
Ein guter Grund.

Sehr geehrte Nutzer*innen,
das Portal erhält in Kürze ein
umfassendes Update!

99%

Ab sofort - neue Domain: familienkompass-kreisgt.de



Yoga für Kinder ab 6

Kurs / Workshop

Yoga für Kinder ab 6

Yoga für Kinder - EMYK



Das Kinderyoga + Entspannungstraining für Kinder (EMYK) ist eine wissenschaftlich anerkannte und fundierte Methode, ganzheitlich die Gesundheit von Kindern zu fördern.

Es ist nach gewiesen, dass Yoga- und Entspannungstechniken viele Vorteile haben. Das Erlernen und der selbstverständliche Umgang mit diesen wertvollen Methoden, sowie die dazugehörige innere Haltung, sind das beste Werkzeug für die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens und die wahren Energiequellen für unsere Gesundheit.

- Stärkung des Immunsystem
- mehr Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer
- eine sensibilisierte Körperwahrnehmung
- Beruhigung und Stabilisierung des Nervensystems
- die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

Durch Entspannungs-, Atmungs- und intensive Bewegungsübungen findet eine Reizreduzierung statt und das Nervensystem erfährt eine Beruhigung und Stabilisierung.

Darüber hinaus macht Yoga auch Spaß, wir müssen nicht meinen, Kinder lieben nur Action!

Was Kinder mit EMYK entdecken, erlernen und erleben können:

- spielerische Entspannungs-, Atem- und Körperübungen
- Yogaspiele, Yoga Bewegungsreihen, Geschichten und Lieder
- Yoga mit den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde
- Sinnesübungen und kreative Aktivität

BEISPIELHAFTER STUNDENAUFBAU:

Wir starten immer mit einer Anfangsentspannung (Traumreise) was alle Kinder nach ihrem Tag sehr genießen. Plötzlich ist jedes Kind bei sich angekommen und entspannt. Es folgt der Bewegungsteil. Wir lernen die Asanas und führen Yogareihen durch. Der Sonnengruß, als bekannter Klassiker, ist zum Beispiel gleich zu Beginn des Kurses dabei. Kinder lernen diese Reihen auf Anhieb, einfach durchs machen und die bildhafte Beschreibung der Asanas. Während dieser Übungen und Reihen befindet sich jedes Kind auf seiner

Matte und spürt seine persönliche Herausforderung aber auch viele Stärken. Untereinander Vergleichen und bewerten, Wettbewerb, höher, schneller und weiter gibt es beim Yoga nicht. Jeder arbeitet spürt und bewegt sich auf der Matte. Es muss kein Ziel oder Gruppenerfolg erreicht werden. Jeder tut nur sich selbst was Gutes. Daher ist emotional alles völlig entspannt und angenehm, körperlich wird gearbeitet. Yoga bietet nicht nur Herausforderungen an die Beweglichkeit, sondern auch an die Kraft, Gleichgewicht und Konzentration.

Ein Angebot in dem sich wohl jeder wohl fühlt, weil negative Emotionen wie "Ich kann das nicht" "Ich bin langsamer" etc. ausbleiben.

Zum Abschluss gibt es immer noch einen Übungsteil in dem wir mit den Sinnen/ Wahrnehmung arbeiten. Yoga ist für jeden geeignet. Wir arbeiten in den Kursen inklusiv.

Wissenswertes zu EMYK:

Das Entspannungstraining mit Yogaelementen mit Kindern (EMYK) ist das erste wissenschaftlich standardisierte und evaluierte Yogaprogramm in Deutschland. Es wurde seit 1994 an der Universität Leipzig entwickelt und erhielt 1997 den Forschungspreis der Pädagogischen Stiftung Cassianeum für eine herausragende wissenschaftliche und praktische Arbeit. Die praktischen Anwendungsfelder von EMYK sind gut untersucht. 2005 erfolgte der Einsatz von EMYK im Tsunami-Krisengebiet in Sri Lanka zur Traumatherapie mit Kindern. 2006 wurden die ersten EMYK-Kursleiter in Afrika ausgebildet, die in Kinderheimen in Südafrika damit arbeiten.

Prof. Dr. Marcus Stück begann 1994 seine Forschungen zum Kinder-Yoga mit einer preisgekrönten wissenschaftlichen Dissertation an der Universität Leipzig. Er etablierte sich mit Publikationen und weiteren Forschungen zum Thema Yoga mit Kindern national und international zu einem angesehenen Pionier und Experten auf diesem Feld. Nach einem akademischen Weg an der Universität Leipzig, wo er 2007 habilitierte, wurde Marcus Stück 2011 zum ersten ausländischen Psychologie-Professor Lettlands an die Pädagogische Hochschule in Riga berufen und arbeitet derzeit an systembezogenen Lösungen zur Belastungsreduktion und Empathieentwicklung in pädagogischen Feldern unter Einbeziehung des Yoga und Biodanza. Seine Forschungen zum Kinder-Yoga widmete er bereits 1995 seinem im selben Jahr in St. Petersburg ermordeten Zwillingbruder Thomas Stück.

Wann?

Termin(e)

Unser Kinderyoga findet jeden Mittwoch nachmittags statt. Man kann wöchentlich starten.

Wo?

Swim&Gym

Brummelweg 20
33415 Verl

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Für mehr Infos einfach Kontakt zu unserem Büroteam aufnehmen oder über das Kontaktformular unserer Homepage. Oder ein Mail an info@swimgym.de. Darüber erreichst du uns rund um die Uhr.

Unsere festen Telefonsprechzeiten sind:

Montag & Freitag 8:45 – 11:45 Uhr

Mittwoch 15:00 – 17:30 Uhr

Tel. 05246-8099299

Zu allen anderen Zeiten ist unser Büro flexibel besetzt.

E-Mails werden schnellstmöglich bearbeitet.

Buchungen sind jederzeit online möglich über

Alter des Kindes

3 bis 6 Jahre

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Eine Online Anmeldung ist jederzeit möglich oder telefonisch über die angegebene Nummer. Bei unserem Kinder-Yoga wählt ihr online selber aus, wie viele Termine euer Kind teilnehmen darf. Somit könnt ihr zunächst zur Probe mit einem kleinen Paket an Terminen starten und immer wieder nach buchen.

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

5x kosten 55,00 EUR

6x kosten 60,00 EUR

10x kosten 80,00 EUR

12x kosten 90,00 EUR

Der Kurs dauert immer 60 (-70 Minuten)

Durchführende Organisation

Swim&Gym

Brummelweg 20
33415 Verl

Name Kontaktperson

Inga Fastabend

Telefon

05246 8099299

Email

info@swimgym.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)