

Yoga-Kurs

Entspannung für Körper und Geist

Liebe Eltern

In der Sekundarschule werden die Kinder mit grösseren Leistungsanforderungen konfrontiert. Verschiedene Fachlehrpersonen, die neue Schulkultur und zahlreiche Prüfungssituationen, können Ihre Tochter/Ihren Sohn in der Anfangszeit verunsichern.

Geeignete Entspannungstechniken sind eine hilfreiche Unterstützung, um den Start in der Mittelschule zu erleichtern und Stresssituationen gelassener zu begegnen. Dazu lernen die Kinder an drei Abenden unter fachlicher Anleitung der diplomierten Yogalehrerin Susanna Mollinet verschiedene Übungen und Techniken des Hatah Yoga.

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Ziele des Kurses:

- Bessere Körperwahrnehmung
- Bessere Konzentration bzw. Lernfähigkeit
- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden (Entspannen lernen)
- Energie zu erneuern und zu fokussieren
- Steigerung des Wohlbefindens

Kursinformationen:

1. Kurstag: Dienstag, 5. November 2013, 17.30 Uhr
2. Kurstag: Dienstag, 12. November 2013, 17.30 Uhr
3. Kurstag: Dienstag, 19. November 2012, 17.30 Uhr

Ort: YogaRaum Mollinet, Neuweilerstrasse 6 (Maiehof)

Kosten: 3 Lektionen Fr. 60.–

Der erste Kursabend (5. November 2013) ist mit einem Elternteil vorgesehen. Bitte bequeme Kleidung anziehen.

Für weitere Informationen gibt Susanne Mollinet gern telefonisch Auskunft.

Die Anzahl Teilnehmer pro Kurs ist auf **acht** Schülerinnen und Schüler begrenzt.

Kursleitung: Susanna Mollinet
YogaRaum Mollinet
Neuweilerstrasse 6
4105 Biel-Benken
Tel.: 061 721 93 40



Anmeldeformulare auf den letzten Seiten.