

Yoga für Kinder von 6-10 Jahren

Warum Yoga für Kinder?

Bei dieser jahrtausendealten, indischen Tradition geht es nicht nur darum, mithilfe von Körperübungen die Beweglichkeit zu verbessern. Es geht vielmehr darum Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch das regelmäßige Üben der Asanas (Körperhaltungen) wird die Selbstwahrnehmung gesteigert. Weiters kann man Haltungsschäden, die durch langes Sitzen hervorgerufen werden, entgegenwirken. Darüber hinaus bietet Yoga den Kindern einen Ausgleich zum teils stressigen Schulalltag.

Wer übt mit den Kindern?

Mein Name ist Peter Dammayr und ich bin Lehrer an einer AHS für Deutsch und Bewegung und Sport. Ich praktiziere seit 5 Jahren beinahe täglich Yoga und habe die Vorteile der Übungspraxis schon am eigenen Leib erfahren können. Deshalb habe ich 2019 eine Ausbildung als Yogalehrer für Kinder und Jugendliche absolviert und im letzten Schuljahr bereits einen Kurs anbieten können.

Wann, wie oft und wo wird geübt?

Die Stunde findet am Montag zwischen 17:00 und 18:00 an folgenden Terminen statt:

05.10.2020	12.10.2020	19.10.2020	09.11.2020	16.11.2020
23.11.2020	30.11.2020	14.12.2020	21.12.2020	11.01.2020

Wir treffen uns im Turnsaal der Römerbergschule (Donatusgasse 3a, 4020 Linz).

Für alle Neueinsteiger wird am ersten Termin (05.10.2020) eine kostenlose Schnupperstunde angeboten, danach erfolgt eine verbindliche Anmeldung.

Wie hoch sind die Kosten und wer darf mitmachen?

Mitmachen dürfen alle Kinder zwischen 6 und 10 Jahren. Die Kosten für 10 Termine belaufen sich auf 80 €. Für Vereinsmitglieder des Turnvereins Römerberg Linz (bestehende Mitgliedschaft vor dem 01.10.2020) gibt es eine Ermäßigung von 30 €.

Es werden nur 9 Teilnehmer pro Kurs zugelassen.

Bei Interesse nehmen Sie bitte per E-Mail oder telefonisch Kontakt mit mir auf:

Mag. Peter Dammayr

E-Mail: p.dammayr@web.de

Tel.: 0681/81 390 354



Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Am ersten Termin (auch zum Schnuppern) muss verbindlich die unterschriebene Einverständniserklärung zum Covid-19 Präventionskonzept des Vereins mitgebracht werden. Die Erklärung sowie die aktuellen Bestimmungen finden sie auf unserer Homepage unter www.tvroemerberg.at.