

Yoga für Kinder von 6-10 Jahren

Warum Yoga für Kinder?

Bei dieser jahrtausendealten, indischen Tradition geht es nicht nur darum, mithilfe von Körperübungen seine Fitness zu verbessern. Es steckt vielmehr der Gedanke dahinter 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 das lange 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 knapp fünf Jahren beinahe täglich Yoga und habe die Vorteile der Übungspraxis schon am eigenen Leib erfahren können. Deshalb habe ich eine Ausbildung als Yogalehrer für Kinder und Jugendliche absolviert, um diese Erfahrung an junge Menschen weitergeben zu können.

Wann, wie oft und wo wird geübt?

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

02.03.20	09.03.20	16.03.20	23.03.20	30.03.20
20.04.20	27.04.20	11.05.20	18.05.20	25.05.20

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

Am ersten Termin (02.03.20) wird eine 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 01.02.20) gibt es eine Ermäßigung von 30 €.

Zahlung im Voraus: Die Kosten können nicht rückerstattet werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Kinder beschränkt, daher können nur die ersten zehn Anmeldungen berücksichtigt werden. Der Kurs wird ab 5 Teilnehmern abgehalten.

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!