



Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V.

Der Breitensportverein für und in Baumberg

Neues Kursangebot für Kinder *YOGA für KINDER*

Die Schultage sind lang und anspruchsvoll, die Lehrer machen Druck, weil du zu unkonzentriert warst. Deine Eltern sind enttäuscht, weil du wieder etwas vergessen hast. Dein Trainer hat dich wieder auf die Bank geschickt und du schaust zu. Kurz: du bist genervt und verstehst nicht, warum es bei dir nicht so funktioniert wie scheinbar bei allen anderen?

Hatha Yoga bietet dir einen Raum der Stille, in dem du auf deine eigene Stimme zu vertrauen lernst. Du kennst deine Bedürfnisse selbst am besten, hier bekommst du die Zeit, sie von Angst, Versagensängsten und Anspruchsdenken freizulegen. Wir üben uns in Konzentration und Wahrnehmung, wobei wir über die entstehenden Schwierigkeiten dabei gemeinsam lachen. Das Ziel ist humorvolle Leichtigkeit im Umgang mit dir selbst (Yama) und mit anderen (Niyama).

Dazu üben wir das achtsame Ausführen der **Grundhaltungen** (z.B. den starken Löwen oder das geduldige Krokodil) und **spielerische Meditations- und Entspannungstechniken**. Neben den körperlichen Übungen lenken Traumreisen, Visualisierungen und Geschichten unseren Geist. Yoga ist keine Religion, sondern eine Philosophie, die dir hilft, durch aktives Üben zu persönlicher geistiger Klarheit und körperlicher Gesundheit zu gelangen.

Wir freuen uns auf dich.

Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 9-11 Jahre.

Weitere Informationen/Anmeldung unter info@btsc1897.de oder 02173-60639. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsstellenzeiten, montags von 16-18 Uhr und donnerstags von 10-12 Uhr.

Der Kurs besteht aus jeweils 10 Einheiten à 1,0 Stunden und startet am

Montag, den 15.01.2018 um 17 bis 18 Uhr.

Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder des BTSC 20€ und für Nichtmitglieder 25€.

Ort: Turnhalle der Armin-Maiwald-Grundschule (Humboldthalle), Humboldtstr. 12, 40789 Monheim am Rhein.



Kinder-Yoga-Kurs
des
Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V.

Anmeldung zum: Kinder-Yoga-Kurs

Start: 15.01.2018-10 Termine

Hatha Yoga bietet dir einen Raum der Stille

Vor- und Zuname des Kursteilnehmers:

Geburtsdatum: _____

Anschrift:

Straße/Haus-Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

e-Mail: _____

Hiermit melden wir unser Kind verbindlich zum *Kinder Yoga-Kurs* im Baumberger Turn- und Sportclub 1897 e.V. an.

Der Kurs umfasst 10 Termine à 1,0 Stunden.

Die Kursgebühr beträgt für Mitglieder des BTSC 20€ und für Nichtmitglieder 25€.

Die einmalige Kursgebühr in Höhe von _____ € überweise ich bis zum 8.01.2018 auf das Konto des BTSC IBAN: DE84 3005 0110 0088 0023 40 bei der Stadtsparkasse Düsseldorf.

Wir sind damit einverstanden, dass die persönlichen Daten unseres Kindes für vereinsinterne Zwecke per EDV erfasst, vervielfältigt und für statistische Zwecke verwendet werden dürfen und auch der Yogalehrerin zur Verfügung gestellt werden.

Ort, Datum, Unterschrift der Erziehungsberechtigten