



# Eltern-Kind-Yoga



Kurs 1: Samstag, 23.03.2019 14:00 – 15:30 Uhr

Kurs 2: Samstag, 27.04.2019 16:15 – 17:45 Uhr

Kurs 3: Samstag, 25.05.2019 14:00 – 15:30 Uhr

Kurs 4: Samstag, 15.06.2019 14:00 – 15:30 Uhr

**Kursleitung:** Ulrike Braun-Lück, **Anmeldung unter** [mail@lebangeg.de](mailto:mail@lebangeg.de) oder 0173-9083293  
14,00€ inkl. 19% MwSt. je Kurs

## **Geeignet für Eltern mit Kindern ab Vorschulalter**

„Warum Eltern-Kind-Yoga? – Einst wie im PEKiP® oder DELFI® soll im Eltern-Kind-Yoga der Kontakt und damit das Band zwischen Eltern und Kind gestärkt werden. Bei unseren Kindern nimmt die Dimension an Belastung enorm zu. Schulische Anforderungen, Wachstumsschübe, familiäre Anforderungen, Sorgen- und Ängste. Mit der Grundschule fühlen sich unsere Kinder schon groß, hätten aber doch manches Mal mehr körperliche Zuwendung, als sie sich trauen einzufordern oder wir uns Zeit nehmen zu geben. Somit dient diese Stunde als Einstieg für

- Stressabbau bei Kindern
- Stressabbau bei Eltern durch Job, Familienorga, Sorgen-und Ängste
- Übung den eigenen Körper kennenzulernen, wahrzunehmen und zu spüren
- Sensibilisierung für die eigenen Bedürfnisse, die Bedürfnisse des Gegenüber und diese zu respektieren
- Wertvolle Zeit mit Kindern
- Raum, um Gefühle wie Geborgenheit und Sicherheit dem Kind gegenüber neu/wieder aufbauen und Nähe zuzulassen
- bewusste Zeit füreinander ohne Ablenkung von außen (Telefon/Haushalt etc.)
- Neuer Zugang zueinander
- Im Kurs geht es ebenso um Spaß und auch mal das Kind im Erwachsenen herauszulassen.