

Anmeldung für den Kinderyogakurs

bei Vanessa Schmitt

Kursort: _____

Kurszeitraum: _____

Vor- und Nachname des Kindes: _____

Geburtsdatum des Kindes: _____

Motivation der (wiederholten)
Anmeldung: _____

Chronische Krankheiten/Allergien/ Einschränkungen des Kindes:

Telefonnummer der bringenden bzw. abholenden Person/ des Erziehungsberechtigten:

Sonstiges: _____

Hiermit bestätige ich, dass mein Kind _____ während bzw. nach der Kinderyogastunde Kräuter/Früchtetees trinken, Trockenobst/Nüsse (z.B. Banane, Mango, Apfel, Rosinen, Mandeln, Haselnüsse) essen darf und während der Yogastunde, kindgerechte Duftsprays bzw. Entspannungsöle verwendet werden dürfen.

Mein Kind darf während der Kinderyogastunde mit einem selbstgewählten, anderen Kind Partnerübungen machen.

Hiermit bestätige ich, dass ich die nachfolgenden Informationen gelesen habe und damit einverstanden bin.

Mit der Unterschrift erfolgt eine **verbindliche Anmeldung** des Kurses. Die Kursgebühr muss bis drei Tage vor Beginn des Kurses überwiesen werden. Siehe Beiblatt!

Datum, Name

Unterschrift des Erziehungsberechtigten

Liebe Mami/ Lieber Papi eines kleinen Yogis,

ich freue mich sehr, dass du dein Kind im Kinderyogakurs bei mir angemeldet hast. Damit du weißt, was dein Kind in meiner Yogastunde erwartet und was nicht, möchte ich dir hier kurz eine Übersicht bieten.

- Jede Kinderyogastunde ist OHNE Eltern. In der ersten Stunde kannst du mit deinem Kind die ersten 20 bis 30 Minuten dabei, sodass dein Kind in Ruhe ankommen kann.
- Mein Kinderyoga hat nichts mit dem klassischen Hatha-Yoga oder einer anderen Form des Erwachsenenyogas zu tun, sondern ist ein spielerisches Kennenlernen der Yogaelemente.
- Dein Kind lernt durch einzelne Bewegungs- und Entspannungsübungen verschiedene Aspekte des Yogas kennen (z.B. die Asanas/Körperhaltungen, Atemübungen, Mediationsübungen, achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen)
- Eine Yogastunde besteht immer aus: Ankommens- und Begrüßungsritual, Atemübung, Aufwärmen, kurze Asanas-Einheit (Geschichte, Yogakarten, Yogaspiel), Entspannungsübung (Massage, Traumreise), Abschlussritual und Teerunde. Die einzelnen Elemente werden dem Thema angepasst.
- Die Kurseinheit wird immer zwischen 40 und 50 Minuten dauern. Die Zeit drumherum, ist für das entspannte Ankommen und den Austausch vorher und nachher da.
- Jede Kurseinheit umfasst eine bestimmte Thematik, wie z.B. „Der Herbst ist da“, „Hexen und Zauberer“, „Eine Reise ans Meer“ usw.
- Nach der Yogastunde wird es immer ein Zusammensitzen geben mit Tee und Trockenobst/Nüsse. Falls dein Kind etwas nicht essen oder trinken darf, gib mir bitte Bescheid.
- Bitte informiere mich über körperliche / chronische Einschränkungen deines Kindes
- Kinderyoga unterstützt dein Kind auf dem Weg:
 - zu einer verbesserten Körpermotorik,
 - zur bewussten Atemwahrnehmung,
 - zu einer besseren Haltung und mehr Beweglichkeit,
 - zu Kräftigung der Muskulatur,
 - zu einem Wohlfühl im eigenen Körper,
 - zu einer höheren Aufmerksamkeitsfähigkeit,
 - zu einem verbesserten Wahrnehmungssinn,
 - zu einem gestärkten Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein,
 - zu Aufmerksamkeit und Anerkennung für andere,
 - zur Akzeptanz der eigenen Grenzen und
 - zu sozialer Kompetenz.
- Gönn deinem Kind Pausen, es sollte nach dem Yogakurs nicht zur nächsten Kurs- oder Spielverabredung übergehen, sodass die Bewegung und Entspannung nachwirken kann.