



Liebe Familien!

Ihre Kinder wachsen in einer modernen Welt auf, die von Schnelligkeit, Konkurrenzdruck, den Medien und neuen Technologien geprägt ist. Durch diese ganzen Herausforderungen und Aktivitäten sind ihre Kinder, unterschiedlichen Arten von Stress ausgesetzt. Ihr Gehirn wird dabei von diversen Sinnesreizen beansprucht und muss eine große Menge an Informationen verarbeiten, ohne ausreichend zur Ruhe zu kommen. Um Ihren Kindern eine Möglichkeit zu geben mit diesen Herausforderungen individueller umgehen zu können, starten wir **ab dem 11.05.2022** jeden **Mittwoch** eine **Yoga AG**, um **14.15 Uhr bis 15.00 Uhr**. Gerne, können auch die Kinder teilnehmen, die eine Betreuungszeit nur bis 14 Uhr haben. Ich werde in jede Gruppe gehen und die Kinder über unsere neue Yoga AG informieren und abfragen, wer daran teilnehmen möchte. Wenn Kinder früh mit Yoga beginnen, ermöglicht ihnen das viele Vorteile. Körperlich verbessert Yoga die Gelenkigkeit, die Kraft und die Koordination von Körper und Geist, und das Selbstbewusstsein der Kinder wird gestärkt. Es schult ihre Konzentrations-, Beruhigungs- und Entspannungsfähigkeiten. Das richtige Atmen und die verbundenen Yogaübungen lassen den Geist ausruhen und die verschiedenen Gefühlsebenen besser regulieren, wobei gleichzeitig kognitive Fähigkeiten entwickelt werden.

Wenn Sie Fragen haben, dann sprechen Sie mich einfach an.

Mit freundlichen Grüßen

Sophia Schulz

