

IYENGAR YOGA FÜR KINDER

Liebe Kids, Liebe Eltern,

»Iyengar Yoga für Kinder« ist ein dynamischer Unterricht für Kinder im Alter von 7 bis 12 Jahren.

Auf kraftvolle, präzise und zugleich spielerische Art und Weise erlernen die jungen Yogaübenden die Asanas (Körperhalten) und deren stimmige Abfolgen.

Dadurch werden Beweglichkeit und Stabilität, sowie Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit gefördert. Für die Kurse sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kurszeiten 2020: Wöchentlich am **Mittwoch** von **16.30 bis 17.30 Uhr**

Während der Schulferien finden keine Kinderyogaklassen statt.

Die Kurse werden in der Regel als Kursmodule per E-Mail gebucht.

Der Einstieg ist nach Absprache und je nach Platzkapazität jederzeit möglich.

Kursleitung: Claudia Lamas Cornejo

Claudia praktiziert seit ihrer Kindheit Yoga.

Sie wurde am Iyengar Yoga Institut Berlin ausgebildet und unterrichtet seit 2018 vor allem Kinder und Jugendliche in Iyengar Yoga.

TERMINE KINDERYOGA 2020

Mittwochs, 16.30 bis 17.30 Uhr

Großer Kursraum im Erdgeschoss

IYENGAR YOGA INSTITUT BERLIN

Torstr. 126, 10119 Berlin (U8, M1, M8)

Kursmodul 1 vom 12. Februar bis 1. April

8 Termine:

12.02., 19.02., 26.02., 4.3.,
11.3., 18.3., 25.3., 1.4.2020

Osterferien

Kursmodul 2 vom 22. April bis 27. Mai

6 Termine:

22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5.

Sommerferien

Kursmodul 3 vom 2. September bis 7. Oktober

6 Termine:

2.9., 9.9., 16.9., 23.9., 30.9., 7.10.

Herbstferien

Kursmodul 4 vom 4. November bis 9. Dezember

6 Termine:

4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12.

Winterferien

KOSTEN / ANMELDUNG

Werden die Klassen **einzel**n gezahlt betragen die Kosten pro Klasse **10,- €**.

Die Teilnahme an einzelnen Klassen ist nur nach persönlicher Absprache bzw. E-Mail mit Claudia Lamas möglich: yoga@claudiyengar.com

Die Kosten für das Kursmodul 1 (à 8 Termine) betragen **64,- €**.

Die Kosten für die Kursmodule 2, 3 und 4 (à 6 Termine) betragen jeweils **48,- €**.

Eine formlose Anmeldung per E-Mail direkt an: yoga@claudiyengar.com

In der Anmeldung bitte das jeweilige Kursmodul nennen. Die Anmeldung gilt erst nach Eingang der Kursgebühr. Eine Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen zum Kinderyogakurs wird zugesendet.

Kontoverbindung:

Claudia Lamas Cornejo

IBAN: DE 75 100 1100 126 250 56 987

BIC NTSBDEB1XXX

BEGLEITLITERATUR ZU IYENGAR YOGA FÜR KINDER

Yogashastra - Iyengar Yoga für Kinder

vom *Ramamani Iyengar Yoga Memorial Institute*

Ein umfangreiches Lehrbuch über Iyengar Yoga für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Yogalehrer/innen.

Der Band 1 ist auf deutsch, die drei folgenden Bände (3 bis 5) sind nur auf englisch erhältlich.

Yoga for Children

von *Swati und Rajiv Chanchani*.

Ein illustriertes Lehrbuch (in englisch) für Yoga, das sich sowohl an Kinder, als auch deren Eltern und Lehrer/innen richtet.

Alle Bücher zu Iyengar Yoga für Kinder sind bei uns im Yoga Mitte Laden des Iyengar Yoga Instituts Berlin zum Ansehen und Erwerben erhältlich.

IYENGAR YOGA INSTITUT & YOGA MITTE LADEN

Das Iyengar Yoga Institut Berlin befindet sich in einem ruhigen Hinterhaus direkt am Rosenthaler Platz im Bezirk Mitte.

In den ersten beiden Etagen wird Yoga unterrichtet. In den darüber liegenden Etagen gibt es Umkleieräume und eine yogatherapeutische Arztpraxis.

Zum Institut gehört der **Yoga Mitte Laden** im Vorderhaus: neben Yogahilfsmitteln gibt es hier ein umfangreiches Angebot an Yogaliteratur.

Wer möchte, kann sich hier auch persönlich oder telefonisch über Iyengar Yoga für Kinder informieren:

Dienstag bis Donnerstag von 15 bis 19 Uhr

Samstag von 11 bis 15 Uhr



KINDER
YOGA KURSE
2020

IYENGAR YOGA INSTITUT BERLIN

Torstr. 126, 10119 Berlin (U Rosenthaler Platz)

Tel 030. 285 99 7-89 Fax -90

www.iyengar-yoga-berlin.de