

YogaPrana Svendborg

Yoga for børn

Lær at undervise yoga i børnehøjde på denne introduktions workshop i Svendborg.

At undervise yoga i børnehøjde er en helt ny måde at tænke bevægelse og nærværstræning på, i institutionsregi.

Midt i april har Yogaskolen "[YogaPrana](#)" i Svendborg inviteret den erfarne børneyogalærer Emmamaria Vincentz fra "Lille Yogahus i København. Emmamaria underviser børn og står for uddannelser af pædagoger, lærer og yogalærere i børneyoga med fuldt bookede kurser. Nu kommer hun til Fyn og laver en kort grundlæggende indføring i børne-yoga.

Se flyer "[DET'DA YOGATASTISK](#)" eller se nedenfor.

Lørdag d. 12. april kl. 9.30-13.00

Kurset er efterfulgt af en separat familie workshop for forældre og børn. Så tag familien med og nyd en oplevelsesrig lørdag. Familieworkshoppen forudsætter særskilt tilmelding.

Se flyer "[MINI WORKSHOP-YOGA FAMILIE](#)" eller se nedenfor.

Lørdag d. 12. april 2014 kl.13.30-15.00.

Deadline for tilmelding til begge kurser og betaling d. 5. april. 2014. Tilmelding sker på hjemmesiden [her](#) eller på info@yogaprana.dk



DET'DA
YOGATASTISK
Yogabørn basic workshop

Intet er så givende som at introducere børn til yogaens verden

Denne workshop er specielt tilrettelagt for alle voksne, forældre såvel som undervisere, idrætsledere og fagfolk, der ønsker en smagsprøve på, hvad yoga i børnehøjde er for en størrelse. Fokus er på alder ca 4 – 11 år.

Du vil blive introduceret til Lille YogaHus unikke og innovative tilgang til, hvordan yoga nemt kan være en naturlig del af en sund & sjov hverdag, og kan supplere pædagogisk praksis og uddannelsesmæssig kontekst.

Workshoppen er oplevelses orienteret, hvorfor du får lov at "lege yoga", og mærke øvelser og teknikker på egen krop. Du får redskaber og inspiration til nogle af de spændende yogabevægelser, lege, åndedræts- og afspændingsøvelser, samt fantasirejser, der kan balancere, styrke, berige og berolige børns liv og skabe fundament for sunde vaner og strategier.

Dato: Lør. 12. april 2014 - kl 09.30 - 13.00

Sted: YogaPrana,
Bagergade 40 B, 2. sal
5700 Svendborg

Pris: DKK 500,- inklusiv lille hæfte

Tilmelding via hjemmesiden [her](#) eller kontakt os på info@yogaprana.dk

MINI WORKSHOP - YOGA FAMILIE



Yoga for familien er en dejlig og livsbekræftende måde at starte weekenden på, og opleve et særligt rum af glæde, nærvær og samhørighed.

Dine børn vil elske at hjælpe dig "slå en Gordisk knude på dig selv", i yogaens sjove øvelser – noget som for mange børn er helt naturligt, samt vise dig at de også kan være meget meget stille.

Denne mini workshop vil give inspiration til, hvordan du nemt kan skabe et pusterum for gode vaner i hverdagen, samt byde på en potpourri af Yoga lege, partner & gruppe øvelser, mindfulness og Yogasøvn.

Og så skal vi ikke glemme det vigtigste – nemlig åndedrættet. Det er altid med os, uanset hvor vi går – det bor lige under vores næse og er stadig gratis. Det skal vi også på opdagelse i.

Kom med og oplev en sjov og afslappende stund, hvor et gennemgående tema eller historie vil guide os gennem yogaens magiske verden og I er med til at finde på. Kun fantasien sætter sine begrænsninger

**Dato: 12. april 2014
kl. 13.30-15**

alder 6-11 år

Sted: YogaPrana,
Bagergade 40 B, 2. sal
5700 Svendborg

Pris – 200,- for 1 barn + voksen –
yderligere voksne/børn 75,-

Tilmelding via
hjemmesiden [her](#) eller kontakt os
på info@yogaprana.dk

Copyright © * 2014* YogaPrana*, All rights reserved.
Nyhedsbrev

Vores email-adresse er:
info@yogarana.dk

[afmeld dig fra denne liste](#) [update subscription preferences](#)

Hjemmeside er www.yogaprana.dk