

**LG-Nr.:** 1\02\10620

**Termin:** 07.03.2019

Beginn: ca. 10:00 Uhr  
Ende: ca. 17:00 Uhr

**Ort:** Hannover, Akademie  
des Sports

**TN-Gebühr:** 20 € (40 €)\*

**Anerkennung:** JL/ÜL C/ÜL B  
= 8 LE

**Referentin:**  
Kerstin Henne

\* Für Teilnehmende, die nicht in  
Mitgliedsvereinen des  
LandesSportBundes Nds. e. V.  
organisiert sind, wird ein erhöhter  
Teilnahmebetrag erhoben.

**Infos und Anmeldung:**

Sportjugend Niedersachsen  
Ferd.-Wilh.-Fricke Weg 10  
30169 Hannover  
Sanja Krohn  
E-Mail: [skrohn@lsb-niedersachsen.de](mailto:skrohn@lsb-niedersachsen.de)  
Tel.: 0511-1268-247  
Fax: 0511-1268-4247

*Kinder in KiTa, Schule und Verein*

**Yoga und Entspannung**  
*für Kinder im Alter von 3 – 10 Jahren*

Auch Kinder haben Stress - sie sind heutzutage schnell wechselnden Reizen, einem hohen Geräuschpegel, Terminen und Verpflichtungen ausgesetzt. Um dem gewachsen zu sein, brauchen sie immer wieder ausreichend Zeit zum Entspannen, Spielen und Träumen.

Kindgemäße Entspannungsmethoden wie Traumreisen, Yoga und Massagen, eingebettet in phantasievolle Geschichten, stellen eine gute Möglichkeit dar, Kinder spielerisch zur Ruhe zu führen, denn sie sprechen Körper, Geist und Seele gleichermaßen an.

Die Kinder erweitern ihr Körperbewusstsein und werden sensibler für ihre Empfindungen. Unruhige Kinder lernen, Stille zuzulassen; ruhige Kinder entwickeln Stärke und Selbstbewusstsein. Immer wiederkehrende Rituale geben dabei Halt und Orientierung.

Dieser Lehrgang gibt viele Anregungen, kleine Inseln der Entspannung für Kinder im Alltag zu schaffen.

Zielgruppen:

JL, ÜL sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

