



SEESCHAU

HAUS DER KLINGENDEN LEERE

YOGA FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

«Es geht darum, die Vollkommenheit des Kindes sichtbar zu machen und das Beste, was ein Kind körperlich, geistig und seelisch besitzt, zu unterstützen.»

Mahatma Ghandi

YOGA

In den letzten Jahren gab es zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, die sich mit den positiven Auswirkungen von Yoga auf die körperliche und seelische Gesundheit von Kindern befassen.

Regelmässige Yogaübungen fördern die Gesundheit. Das Immunsystem, die Funktion der Muskeln, der Organe und der Drüsen werden gestärkt.

Durch Yoga entwickeln Kinder kräftige, gelenkige Körper, ein ausgeprägtes Gleichgewichts- und Koordinationsgefühl sowie Sicherheit und Anmut in Ihren Bewegungen. Motorik, Sozialverhalten, Zufriedenheit und Konzentration werden deutlich verbessert.

Die Forschungen belegen die Reduktion von Aggression, Angst und Leistungsstress. Emotionale Balance, Ruhe und Ausgeglichenheit werden zur Identität des Kindes.

Kinder lernen durch Yoga einen stillen Ort in ihrem Inneren zu finden. Selbstbewusstsein und innere Stärke werden gefördert.



LEHRER - TEAM

Regula Curti, Nanni Della Casa,
Rebecca Robinson

ANGEBOT

Gruppenyoga:		
Montag	16.00-17.00	4- 8 Jahre
	17.00-18.00	8-12 Jahre
Dienstag	18.00-19.00	12-16 Jahre
Mittwoch	09.30-10.20	2- 4 Jahre
Donnerstag	17.00-18.00	8-12 Jahre

VORAUSSETZUNGEN

In den Zürcher Schulferien finden keine Lektionen statt.

MITNEHMEN

Bequeme Kleidung
Getränke stehen zur Verfügung

KOSTEN

Erste Schnupperlektion kostenfrei
10er-Abo CHF 200.00

SEESCHAU YOGA- UND THERAPIEZENTRUM
SEESTRASSE 106 CH-8703 ERLNBACH

TEL. +41 44 915 55 28 FAX +41 44 915 55 29
INFO@SEESCHAU.CH WWW.SEESCHAU.CH