



## Yoga für Kids

Kinder sind wie ein unbeschriebenes Blatt. Sie nehmen leicht alle Farben auf. Durch Nachahmen und Aufgreifen neuer Einflüsse lernen sie von ihren Eltern, Lehrern, Freunden und Umgebung. Sie sind ein unglaublicher Ausbund von Energie und positiver Einstellung. Wir Erwachsenen können von ihrer offenen Art nur lernen. Yoga ist der ideale Fokus, um gegenseitiges Verständnis aufzubauen und miteinander zu wachsen. Beides bietet dieses Yoga-Programm mit vielen kindgerechten Schritt-für-Schritt-Übungen. Es fördert Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit. Gleichzeitig gewinnen die Kinder mehr Selbstvertrauen, kommen zur Ruhe und sammeln Kraft, um die Anforderungen des Alltags zu meistern. Dieses Angebot ist für Kinder im Alter von 6 - 10 Jahren geeignet. Bitte Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen und Getränke mitbringen. Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

**Dozent/in:** Alfreda Schmickler

**Ort:** KITA Hellenbach, Lerchenweg 4, Westum

**188** ab Do, 16. August 2018 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 8 x 1 Zeitstunde | 21,60 Euro  
*Anmeldung bis 9. August*

**189** ab Do, 17. Januar 2019 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 8 x 1 Zeitstunde | 21,60 Euro  
*Anmeldung bis 10. Januar*

**190** ab Do, 4. April 2019 | 17.00 bis 18.00 Uhr | 8 x 1 Zeitstunde | 21,60 Euro  
*Anmeldung bis 28. März*

## WingTsun Selbstverteidigung für Kinder Crash-Kurs für Kinder im Alter von 5 - 10 Jahren

Von Geburt an werden Kinder ständig behütet und bewacht. Im Laufe der Entwicklung lernen sie, einzelne Aufgaben wie essen und trinken, oder Zähne putzen, zu übernehmen, um gesundheitliche Schäden abzuwenden.

Aber was ist mit der möglichen Bedrohung durch andere Menschen? Gelingt es die ersten Auseinandersetzungen positiv zu gestalten, steigt die Chance, dass das Kind mit einem gesteigerten Selbstbewusstsein weiter durch das Leben gehen wird. Wenn es diese aber negativ erlebt, wird es vielleicht unsicher und ängstlich in die Opferrolle abgleiten. Die positive Entwicklung des Selbstbewusstseins entscheidet darüber, ob ein Mensch sich frei entfalten kann. Fehlendes Selbstbewusstsein kann zu schlechten Leistungen in der Schule, Perspektivlosigkeit und Isolation führen. Der Gewaltpräventionskurs sorgt dafür, dass alle Teilnehmer/innen ihr Selbstbewusstsein deutlich steigern. Die Kinder bekommen die Möglichkeit, Konfliktsituationen erfolgreich zu bewältigen und ihr Leben gewaltfrei zu gestalten. Somit werden sie weder Opfer noch Täter von Gewalttaten. Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein Getränk

**Dozent/in:** WingTsun-Schule Sinzig

**Ort:** Mühlenbachstraße 25-29, Sinzig

**191** So, 7. und So, 14. Oktober 2018 | 10.00 bis 13.00 Uhr  
35,00 Euro | *Anmeldung bis 28. September*

**192** So, 5. und So, 12. Mai 2019 | 10.00 bis 13.00 Uhr  
35,00 Euro | *Anmeldung bis 26. April*

