



Claudia Oehmichen

Physiotherapie & Kinder-Yoga



*„Tauchen Sie ein in den
Zauber der Klangschalen...“*

**YOGA
FÜR
KINDER
UND
ELTERN
&
MEHR**

Ein Vormittag für Dich und Dein Kind!



Unser Alltag ist oft geprägt von Reizüberflutung und Hektik. Es bleibt meist wenig Zeit für uns selbst und unsere Kinder. Dann ist es wichtig, sich eine kleine Auszeit zu nehmen.

Ich möchte zu einer Eltern-Kind-Yogastunde einladen, die Eltern und Kindern eine intensive gemeinsame Zeit bietet. Gönnen Sie sich zwei Stunden mit einem Ihrer Kinder und genießen Sie diese Zeit. Dieser Kurs wird vorwiegend wie eine Kinder-Yogastunde gestaltet sein und Anspannung und Entspannung wechseln sich ab.

Dabei gibt es Zeit zum Kuscheln, Spiele, Geschichten, gegenseitige Massagen, Partner-Yoga-Übungen, Meditation, Fantasiereisen, eine Extra-Entspannung für die Eltern, malen von Mandalas und Klangzauber mit den wohltuenden Schwingungen der Klangschalen.



Yoga kann unseren Kindern helfen:

- ⌘ Stress und innere Spannungen abzubauen
- ⌘ zu lernen, sich mit ihrem Körper anzufreunden und diesen zu stärken
- ⌘ Emotionen besser wahrzunehmen und Mitgefühl, Respekt, Verständnis und Liebe zu fördern
- ⌘ das Gedächtnis zu stärken und ihre Konzentration zu verbessern
- ⌘ zu lernen, Stille und Entspannung zu genießen und neue Kraft zu tanken

Meine Angebote auf einen Blick:



...aus dem Kinderyoga:

- ⌘ Yoga für Kleinkinder im Alter von 2-3 Jahren während der Kindertagespflege
- ⌘ Yoga im Kindergarten
- ⌘ Yoga in Schulen für Kinder der 1.- 4. Klasse
- ⌘ Eltern-Kind-Yoga

...aus der Physiotherapie:

- ⌘ Mc Kenzie-Therapie für Patienten mit Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen
- ⌘ Manuelle Therapie der Wirbelsäule und Gelenke

...aus dem Entspannungsbereich:

- ⌘ Klangschalenmassage nach Peter Hess®
- ⌘ Fantasiereisen mit dem Klang der Klangschalen



Wo?

Termine und Orte finden
sie immer aktuell auf der
Website

Kosten?

je nach Kursort (Ermäßi-
gungen möglich)

Anmeldung unbedingt
erforderlich bei:

Claudia Oehmichen

Mobil: 0160 5239105

Mail: cl.phil@gmx.de

www.xxx.de

Gleich einen
Termin
vereinbaren!

