



ginger up

yoga health & life club

BEAUTY & HEALTH YOGA FÜR MÄDCHEN 12-16

Termine

So 26.10.08 15:00h-17:00h

Kosten

25 Euro. Reservierung nach Zahlungseingang.

Nicht nur Madonna und Christy Turlington schwören auf die Verbindung aus fernöstlicher Lebensweisheit und anstrengendem körperlichen Workout-Yoga ist inzwischen auch in Deutschland zum Trend geworden. Bei diesem Workshop wollen wir das uralte Wissen des Ashtanga- Yoga erforschen und erleben. Das Üben von Asanas (Körperhaltungen) in dynamischen Bewegungsabläufen kräftigt den Körper, lässt ihn beweglicher werden, und fördert das Körperbewusstsein. Eine gute Figur hast und „machst“ Du bei regelmäßiger Yogapraxis dabei ganz automatisch.

Yoga hilft Dir Gelassenheit und Konzentration bei Anforderungen und Stress z.B. in der Schule zu finden. Mit Yoga entwickelst Du die innere Kraft und Energie selbstbewusst Deinen ganz eigenen Weg zu gehen.

Inhalt

Geführte Entspannung und Meditation

Atemübungen

Yoga- Asanas (Haltungen) im Stehen und Sitzen

Yoga- Massage zur Entspannung

Zeit für Fragen/ Diskussionen: Wer bin ich, was will ich und andere Lebensfragen: altes Wissen der indischen Yogis für junge Menschen.

YOGA FÜR SCHULKINDER 7-11 JAHRE

Termine

So 19.10.08 15:30- 17:00 Uhr

Kosten

20 Euro. Reservierung nach Zahlungseingang.

Yoga kann in unserem hektischen Lebensalltag auch Kindern helfen, Anforderungen, z.B. in der Schule gelassener zu begegnen und mit Spaß bei der Sache zu sein.

In sanften Übungen aus dem Yoga trainieren wir die Konzentration und Wahrnehmungsfähigkeit und schulen unsere Koordination. Die Kinder lernen spezielle Yogaübungen für Stresssituationen wie Prüfungen und Yogatricks fürs konzentrierte Lernen in der Schule und zuhause kennen. Das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird bei regelmäßiger Praxis gestärkt.

Inhalt

Spielerisch angeleitete Körper-, Atem- und Stilleübungen

Übungen zum Training des Zusammenspiels beider Gehirnhälften

Praktische Tipps zur Konzentrationsförderung und Entspannung

Sinnvoll gestaltete Lernpausen z.B. bei den Hausaufgaben

ginger up

yoga health & life club

Agrippinawerft 10 50678 Köln

info@gingerup.de www.gingerup.de tel 0221-9980860