

Stephanie Frank

DIPLOM GESUNDHEITSWIRTIN, KINDERYOGA- UND YOGALEHRERIN, TRAINERIN FÜR PRÄVENTIONS- UND REHASPORT, RÜCKENSCHULE, FITNESSTRAINERIN.



Stephanie Frank

ICH BIETE IHNEN KURSE FÜR:

- Yoga für Schwangere
- Yoga für Rückbildung (mit Baby)
- Yoga für Kindergartenkinder (3/4 Jahre)
- Yoga für Vorschulkinder (5/6 Jahre)
- Yoga für Grundschul Kinder (6-9 Jahre)
- Yoga für Teens (10-12 Jahre)
- Yoga für Teens (12-14 Jahre)
- Yoga für Familien (Mutter/Kind oder Oma/Kind etc.)
- Yoga für gestresste Eltern
- Wirbelsäulengymnastik (für Erwachsene und Teens)
- Ernährungsführerschein für Kinder (und Erwachsene)

Die Kosten variieren je nach Dauer und Kursort zwischen 5 € und 15 € pro Einheit. Schnupperstunde kostenfrei.



Stephanie Frank
KINDERYOGALEHRERIN



Stephanie Frank
KINDERYOGALEHRERIN

GEMEINSAM MIT MEINEM KIND ETWAS TUN,
SEINE FÄHIGKEITEN FÖRDERN, UND UNSERE
BINDUNG STÄRKEN.

SPASS UND RUHEMOMENTE ERLEBEN UND
GENIEßEN, OHNE STRESS UND TERMIN-
DRUCK. **PERFEKT!**

Kurspläne und weitere
Infos finden Sie unter:
www.stephanie-frank.de



← scan mich!

STEPHANIE FRANK
KINDERYOGALEHRERIN

Telefon: 01520/5453601
E-Mail: post@stephanie-frank.de



KINDER- UND
FAMILIENYOGA



Stephanie Frank
KINDERYOGALEHRERIN



KINDERYOGA: MUTIG WIE EIN LÖWE!

YOGA FÜR KINDER LENKT UND BERUHIGT GEFÜHLE, BESEITIGT DURCH DEHN- UND ATEMÜBUNGEN ANSPANNUNGEN, VERBESSERT DIE KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT UND DAS KÖRPERLICHE WOHLBEFINDEN DER KINDER.

ES WIRD SPIELERISCH VERMITTELT UND IST IN GESCHICHTEN UND PHANTASIEREISEN EINGEBETTET. IM KINDERYOGA STEHEN ABENTEUER UND SPIEL IM VORDERGRUND.

Mit den abgestimmten Yogaübungen wird altersentsprechend Rücksicht auf die Bedürfnisse der Kinder und ihren Bewegungsdrang genommen. Ein Wechsel zwischen Bewegungsspielen, Asanas auf der Matte und Atemübungen garantiert Spannung und Spass. Die Übungen werden alleine wie auch in Partnerübungen oder in der Gruppe durchgeführt, stärken das Selbstvertrauen und die soziale Kompetenz. Fantasiereisen, Mantras singen oder Mandala ausmalen, die Kinder kommen zur Ruhe und erden sich.



YOGA HILFT DEN KINDERN:

- WIEDER RICHTIG DURCHZUATMEN
- SICH SELBST ZU VERTRAUEN UND AUCH MAL AUF DEN BAUCH ZU HÖREN
- EIGENE STÄRKEN UND TALENTE ERKENNEN
- OFFENER WERDEN FÜR NEUES UND VERÄNDERUNGEN
- DEN KÖRPER UND SEINE REAKTIONEN VERSTEHEN
- „SEIN“ ZU DÜRFEN UND ENERGIE ZU TANKEN

FAMILIENYOGA: ENDLICH ZEIT FÜREINANDER!

KENNEN SIE DAS AUCH, DER ALLTAG MIT SEINEN TÄGLICHEN TERMINEN? DA BLEIBT OFT WENIG ZEIT FÜR ZWEISAMKEIT. SCHAFFEN SIE GEMEINSAME MOMENTE BEIM FAMILIENYOGA.

Fern von Hektik, Handy und Alltag, gemeinsam Spaß haben, entspannen und sich etwas Gutes tun. Familienyoga orientiert sich an den Kindern und gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise oder gestalten einen Zauberwald. Partnerübungen fördern die Bindung und stärken das Selbstbewusstsein. Bei Fantasiereisen kann gekuschelt und geträumt werden.

POSITIVE EFFEKTE VOM YOGA:

- STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS
- FLEXIBLE UND STARKE MUSKELN
- VERBESSERUNG DER MOTORIK
- BESSERE STABILITÄT UND KÖRPERKOORDINATION
- VERBESSERUNG DER KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT
- AUSDAUER UND BEWEGLICHKEIT