

# ANGEBOT



**im Sport- und Gymnastikraum  
des SC Grün-Weiß Holtheim e.V.**

**Mit Kimberly Knaup, unserer zertifizierten Yogalehrerin, möchten wir interessierte Eltern aus der KiTa Holtheim zu einer kostenlosen Schnupperstunde einladen.**

**YOGA** ist eine aus Indien stammende philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken umfasst.

Der Schwerpunkt im Yoga liegt sowohl auf körperlichen Übungen und Positionen sowie auf Atemübungen und geistiger Konzentration und Entspannung. Grundsätzlich hat Yoga nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit.

Yoga kann unter Umständen verschiedene Krankheitsbilder lindern, etwa Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervöse Beschwerden (Angst und Depression), chronische Kopfschmerzen sowie Nacken- und Rückenschmerzen. So hat Yoga auf viele Menschen auch eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Bei den Asanas werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Dabei wird unter anderem die Rückenmuskulatur gekräftigt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann.

**Kostenlose Yoga-Schnupperstunde für alle**

**interessierte KiTa-Eltern**

**Mittwoch , 17. August 2022 (19:00 – 20:00 Uhr)**

- einfach kommen
- kostenlos testen
- gut fühlen

**Eine Anmeldeliste hängt in der KiTa aus –  
bitte tragen Sie sich bei Interesse gerne ein.  
Es können max. 15 Personen teilnehmen.**



**Wer eine eigene Yogamatte besitzt, darf sie gerne mitbringen.**