

Presseinformation

Yoga für die ganze Familie: Spaß, Entspannung und Bindung!

**Starten Sie gemeinsam ins Yoga-Abenteuer – ab
dem 09.04.2024 bei VFG Meckenheim**

Der VFG Meckenheim erweitert sein Kursangebot um eine besondere Möglichkeit für Eltern und Kinder, gemeinsam Zeit zu verbringen und dabei Körper und Geist in Einklang zu bringen. Unter der Leitung von Christine Tappel wird ab dem 09. April 2024 dienstags von 15.00 bis 16.00 Uhr in der kleinen Halle in der Schützenstraße Eltern-Kind-Yoga angeboten.

Eine Schnupperstunde für Jeden findet bereits am 19. März 2024 - gleiche Zeit, gleicher Ort - statt.

Eltern-Kind-Yoga ist ein Kurs, der darauf abzielt, Bindungen zu stärken, gemeinsame Entspannung zu finden und zugleich Freude an Bewegung zu vermitteln. Kinder im Alter von 6-12 Jahren sind eingeladen, zusammen mit ihren Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln oder älteren Geschwistern an diesem ganzheitlichen Yoga-Erlebnis teilzunehmen.

In einer abwechslungsreichen Stunde erwartet die Teilnehmer eine Vielfalt an Übungen und Aktivitäten. Die Struktur umfasst eine kurze Begrüßungsphase, gefolgt von einer Aufwärmphase, dem eigentlichen Yoga-Teil und einer abschließenden Entspannungsphase. Die Aufwärmphase beinhaltet spielerische Elemente, die zur Musik durchgeführt werden, um Körper und Geist auf die kommenden Übungen vorzubereiten.

Pressekontakt:

Bernward Hohenbild
Schrift- und Pressewart
Bahnhofstraße 24
53340 Meckenheim

Tel. (01 75) 26 68 07 9
bernward.hohenbild@vfg-meckenheim.de

Weitere Informationen:
www.vfg-meckenheim.de

Meckenheim, 18. Februar 2024

Während des Hauptteils werden verschiedene Yoga-Asanas praktiziert, darunter auch Partner-Asanas, die die Bindung zwischen Eltern und Kindern stärken. Die abschließende Entspannungsphase bietet eine Auswahl an Methoden wie Musik, Traumreisen, Muskelentspannungsübungen oder Massagen, um den Teilnehmern Ruhe und Erholung zu ermöglichen. Zusätzlich kommen verschiedene Materialien wie Klangschalen, natürliche Düfte und Motivationskarten zum Einsatz, um die Sinne zu stimulieren und die Erfahrung zu bereichern.

Für die Teilnahme werden lediglich bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke oder ein Handtuch empfohlen. Matten stehen ausreichend zur Verfügung.

Christine Tappel, die VFG Kursleiterin, freut sich darauf, Eltern und Kinder auf eine Reise der Entspannung und Verbundenheit zu führen. Interessierte sind herzlich eingeladen, an der Schnupperstunde am 19. März 2024 teilzunehmen, um einen ersten Eindruck zu gewinnen.

Weitere Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle sowie unter vfg-meckenheim.de/goto//elternkindyoga.

Der Verein für Fitness- und Gesundheitssport Meckenheim e. V. fördert seit seiner Gründung am 30. Mai 1997 vor allem die Jugend- und Seniorenarbeit sowie die Integration ausländischer Bürger und Bürgerinnen im Rahmen von Sportveranstaltungen. Insbesondere gehört zu dem Angebot der Bereich des Rehabilitations- und des Gesundheitssports, des Behindertensports und die Integration Behinderter im Rahmen des Breitensportangebotes, sowie die Kooperation mit öffentlichen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen wie Schulen, Kindergärten, Seniorenheimen im Bereich des Breiten-, Gesundheits- und Behindertensports.

315 Wörter / 2.364 Zeichen