

Neue Energie  
Neuer Weg  
Neuer Horizont



Habe ich Ihr Interesse geweckt?  
Dann freue ich mich darauf, von Ihnen zu hören!

## Kontakt:

**Julia Flerow**

Schleiermacherstraße 2  
60316 Frankfurt am Main

Telefon: 069-495470

Mobil: 0179-4745297

E-Mail: [juliaflerow@gmx.de](mailto:juliaflerow@gmx.de)



# Yoga für Kinder

mit Julia Flerow,  
Yogalehrerin für Erwachsene und Kinder

## Warum ist Kinder-Yoga so gut ?

Yoga kommt bei Kindern gut an. Es bietet die Möglichkeit Yoga am effektivsten einzusetzen, nämlich am Anfang, wenn die Grundlagen für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung des Kindes gelegt werden. Kinder haben eine natürliche Beziehung zu ihrem Körper und ihre Bewegungen sind noch nicht so eingefahren, Bewegungsmuster können sich noch positiv entwickeln. Yoga lässt Kinder zur Ruhe kommen. Sie lernen spielerisch sich zu konzentrieren, zu reflektieren, kreativ zu sein und sich selbst, ihre Fähigkeiten und Bedürfnisse wahrzunehmen und in der Gruppe einzubringen.



## Wie ist der Ablauf einer Kinder –Yogastunde?

Die Yogastunde dauert bei Kindergartenkindern (4-6 Jahren) maximal 45 Minuten und bei Schulkindern (6-8 Jahre) 60 Minuten. Das Anfangsritual besteht aus einer Begrüßung im Kreis und in den ersten Stunden zusätzlich aus Kennenlernspielen.

Eine Geschichte, wie z.B. eine Reise nach Indien in den dortigen Urwald, bildet den Rahmen der Stunde. Die Kinder können ihre eigenen Vorstellungen und Kenntnisse einbringen und Neues erfahren.

Wir stellen Tiere dar, strecken und dehnen uns wie Tiger, brüllen wie Löwen, stehen fest wie ein Berg.... Und kommen so einer Ursprungsidee des Yoga nahe, nach der wir durch Nachmachen mit dem Objekt verschmelzen und uns so seine Eigenschaften aneignen. Den Abschluss der Stunde bildet eine Phantasiereise oder eine ans Stundenthema angepasste Entspannungsanleitung, die die Kinder zur Ruhe kommen lässt und dem Körper die Möglichkeit gibt das Erfahrene zu integrieren.

Die Teilnahme kostet ab einer Gruppengröße von 8 Kindern **monatlich 30 €.**

Kursbeginn nach Vereinbarung.

Eltern können bei der ersten Stunde gerne mitmachen!

## Zu meiner Person:

Mein Name ist Julia Flerow. Ich bin Mutter von drei Kindern und praktiziere seit über 15 Jahren Yoga. Seit 1998 unterrichte ich Yoga im Einzelunterricht und in Gruppen. Ich habe mich in verschiedenen Yogadisziplinen weitergebildet und jeweils mehrjährige Erfahrungen in Hatha Yoga nach Shivananda, Ashtanga Vinyasa Yoga (Urform des Poweryoga) nach Sri Patthabi Jois und Yoga nach B.K.S.Iyengar gesammelt. In meinen Unterricht lasse ich Elemente aus den verschiedenen Traditionen einfließen. Im November 2007 schloss ich meine Kinderyoga-Ausbildung bei Thomas Bannenberg in Heidelberg ab. Und freue mich nun darauf wieder Kinder zu unterrichten.

