



Pressemitteilung | Gesundheitszentrum & Elternschule des St. Marien Hospitals

## **Kinderyoga – Mit Spaß zu mehr Körperbeherrschung**

***Das Gesundheitszentrum des St. Marien Hospitals bietet ab Januar 2023 zwei neue Kinderyoga-Kurse an***

**Bonn, 15.11.2022:** Yoga baut Stress ab, macht den Kopf frei und hält den Körper fitter. Die geistigen und körperlichen Übungen gelten als wirkungsvolle Bewegungslehre, die das Denken und Fühlen beeinflusst. Gerade in den letzten Jahren wird immer deutlicher, dass Yoga auch unseren Kindern helfen kann, gesünder und glücklicher zu leben.

Früh übt sich, wer ein echter Yogi sein will: Schon die Kleinsten in unserer Gesellschaft haben oft einen vollen Terminkalender. Sie leiden unter Stress, Anspannung und zu wenig Bewegung. Im Kinderyoga stehen das spielerische Erlernen der Positionen, der Spaß an der Bewegung, das Wahrnehmen des eigenen Atems und die Entspannung im Vordergrund. Dabei wird bei den Kleinsten für mehr körperliche und geistige Ausgeglichenheit gesorgt. Yoga steigert das Selbstbewusstsein, das Vertrauen in sich und andere und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Zudem hilft Yoga dabei, kreativ, neugierig, offen und feinfühlig zu sein.

Dozentin und Yogalehrerin Mandy Nelles, selbst Mutter von drei Kindern, findet, dass gerade in der heutigen Welt Spiel, Spaß und Entspannung sehr wichtig sind. Daher bietet sie gemeinsam mit dem Gesundheitszentrum des St. Marien Hospitals zwei neue Kinderyoga-Kurse an:



17.01. - 28.03.2023

- 1. Kurs: 4 -5 Jahre 15.15-16.00 Uhr, Kurs Nr.: 170122**
- 2. Kurs: 5 -6 Jahre 16.15-17.00 Uhr, Kurs Nr.: 170322**

Kurs-Gebühr: 85 Euro

Interessierte können sich telefonisch bei der fachlichen Leiterin des Gesundheitszentrums, Frau Hanna Dambietz, Dipl. Sportlehrerin für Rehabilitation, anmelden unter: 0228 505 2291. (Kontakt auch per E-Mail möglich: [hanna.dambietz@gfo-kliniken-bonn.de](mailto:hanna.dambietz@gfo-kliniken-bonn.de))

Ansprechpartnerinnen

Doris Adams (Tel. 0228 505-2215)

Christina Marisa Koch (Tel. 0228 505-2807)

Michaela Jambor (Tel. 0228 505-2215)

[pr@gfo-kliniken-bonn.de](mailto:pr@gfo-kliniken-bonn.de)