

Babyyoga & Kleinkindyoga

Eine Reise der Verbundenheit für Mama und Kind

In der faszinierenden Reise von Mutter und Kind liegt eine Tiefe der Bindung, die jenseits von Worten liegt. Yoga, eine Praxis, die den Geist, den Körper und die Seele vereint, bietet eine einzigartige Gelegenheit, diese Bindung auf eine wundervolle und bewusste Weise zu vertiefen. Unsere Kurse für Babyyoga und Kleinkindyoga sind nicht nur einfache Bewegungsstunden, sondern magische Momente der Begegnung zwischen Mama und Kind. Gemeinsam atmen, sich bewegen, lachen und entspannen - all diese Aktivitäten fördern nicht nur die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes, sondern stärken auch das unsichtbare Band der Liebe und des Vertrauens zwischen Ihnen beiden. Eintauchen in eine Welt der sanften Bewegungen und liebevollen Berührungen, wird dieses Yoga-Erlebnis für Sie und Ihr Kind zu einer bereichernden Erfahrung, die das Herz berührt und die Seele nährt.

Unsere speziellen Yoga-Kurse für Babys und Kleinkinder laden Ihre Lieblinge ein, sich in einer spielerischen und sanften Umgebung zu bewegen, zu dehnen und zu entspannen.



Kurstundenstrukturierung (60 Min)

- Erwärmung - Begrüßung - Anfangsritual
- Kurzinfo zum Thema der Stunde Aktion(en) Eltern & Baby/ Kind
- Aktion für Baby/Kind = Baby-/ Kinderzeit
- Aktion für Mama/Papa = Mama/Papa Zeit
- Aufgabe für zu Hause
- Abschied ggf. Träumende Dorf/ Entspannung- Ritualisierung

Aufbau der Kurseinheiten

1. Die Kommunikation (verbal/nonverbal)
2. Die Bewegungsentwicklung
3. Die Sehentwicklung
4. Die Körpererfahrung
5. Die motorische Entwicklung
6. Die Sprachentwicklung

Egal, ob Ihr Kleines gerade erst krabbeln lernt oder schon fröhlich durchs Leben tanzt - unsere Kurse bieten für jedes Alter und jede Entwicklungsstufe etwas Passendes.

Melden Sie sich noch heute an und lassen Sie Ihr Kind die Magie des Yogas erleben! Kommen Sie vorbei und erleben Sie eine einzigartige Zeit des Wachstums, des Lachens und der Liebe mit Ihrem Kind. Weil die kleinen Momente große Bedeutung haben.

Jetzt online buchen und 5% Rabatt sichern!
Gutscheincode: #yobela5



yobela
Baby- und Kinderyoga



Entdecken Sie die Vorteile von Baby- und Kleinkind-Yoga:

- ✓ **Stärkung der Eltern-Kind-Bindung:** Gemeinsam Yoga zu praktizieren, kann helfen, eine tiefere emotionale Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind aufzubauen.
- ✓ **Förderung der Motorik und Koordination:** Die einfachen Übungen und Posen fördern die natürliche Bewegungsentwicklung Ihres Kindes.
- ✓ **Entspannung und Stressabbau:** Ja, auch Babys und Kleinkinder können von den entspannenden Aspekten des Yogas profitieren!
- ✓ **Gemeinschaft:** Treffen Sie andere Eltern und teilen Sie Erfahrungen in einer warmherzigen und unterstützenden Gemeinschaft.

Melden Sie sich noch heute an und lassen Sie Ihr Kind die Magie des Yogas erleben! Kommen Sie vorbei und erleben Sie eine einzigartige Zeit des Wachstums, des Lachens und der Liebe mit Ihrem Kind. Weil die kleinen Momente große Bedeutung haben.

Am Lautenbach 10 • 98529 Suhl
Tel.: 0176/72564823 • E-Mail: info@gubi-institut.de
www.gubi-institut.de



yobela
Baby- und Kinderyoga

von 3 - 36 Monate



Passives Baby-Yoga

Indische Babymassage

Spielerische
Bewegungssequenzen

Kinästhetik

Atemtechniken

Pädagogische Aspekte

nach Montessori

gemeinsame Entspannung

BABY-YOGA

3 MONATE BIS 6 MONATE (+/- 2 Monate)

KURSDAUER

der Kurs beinhaltet sechs Kurseinheiten mit je 60 Minuten wöchentlich

KUR SINHALT

- eine ruhige Atmosphäre
- Grundzüge aus der Babymassage
- Grundkenntnisse der Montessori-Pädagogik
- Baby-Yoga und Atmungsübungen
- Baby-Elternzeit zur Bindung der Beziehung
- Entspannung und Austausch

BESCHREIBUNG

Yoga für Eltern und ihr Kind ist eine wunderbare Aktivität für Sie und Ihr Baby im Alter von drei Monaten bis sechs Monaten. Machen Sie eine Reise, mit uns, in das Bela-Land und erleben Sie und Ihr Baby einmalige Erfahrungen. Neben einer ritualisierten Begrüßung unserer Regenbogenmeditation mit Ihrem Baby Herz zu Herz, erleben Sie gemeinsam mit ihrem Kind gemeinsame Entspannung, kombiniert mit spielerischen Aktivitäten mit unseren geeigneten Materialien (z.B. farbenfrohe Tücher, Motorik- & Massagebälle u.v.m.).

Ebenfalls arbeiten wir bereits im Babykurs (Grundlagenkurs) mit dem kindergerechten Yoga-Alphabet-Karten, diese ein breites Spektrum an unterschiedlichen Flow´s, nach Stimmungslage, zu lassen. Nicht nur Ihr Kind, sondern auch Sie lernen Yoga von einer ganz anderen Seite kennen.

YOBELA

UND ERSTER EINSTIEG IN BELA

6 MONATE (+/- 2 Monate) **BIS 12 MONATE** (+/- 2 Monate)

KURSDAUER

der Kurs beinhaltet sechs Kurseinheiten mit je 60 Minuten, wöchentlich

KUR SINHALT

- eine ruhige Atmosphäre
- Grundzüge aus der Kindermassage
- Grundkenntnisse der Montessori-Pädagogik
- Kleinkinder-Yoga und Atmungsübungen
- Kinder-Elternzeit zur Bindung der Beziehung
- Entspannung und Austausch

BESCHREIBUNG

Die Reise durch das BeLa-Land beginnt im Flug. Die Landung erfolgt auf den tanzenden Stufen. Dort verbleiben wir eine Weile und schauen uns die wunderschönen und kunterbunten Blumen (Lotus) an. Wir wagen anschließend ein Ausflug zu unseren bekannten Froschkönig des BeLa-Landes.

Im Anschluss verbleiben wir im Träumenden Dorf. Wir schauen uns gemeinsam das Träumende Dorf von ganz oben an und steigen die Wendeltreppe herauf. Sind wir dann bis oben angekommen genießen, wir ganz in Ruhe, den Ausblick und finden Entspannung sowie eine wundervolle Auszeit.

Wagen Sie und Ihr Kind die Reise durch das BeLa-Land.

Wir freuen uns auf ihre Teilnahme.

BELA KINDERLAND

12 MONATE (+/- 2 Monate) **BIS 18 MONATE** (+/- 2 Monate)

KURSDAUER

der Kurs beinhaltet sechs Kurseinheiten mit je 60 Minuten, wöchentlich

KUR SINHALT

- eine ruhige Atmosphäre
- Grundzüge aus Entspannungsübungen
- Grundkenntnisse der Montessori-Pädagogik
- Kleinkinder-Yoga und Atmungsübungen
- Kinder-Elternzeit zur Bindung der Beziehung
- Spielzeit und Austausch

BESCHREIBUNG

Im YoBeLa-Kurs für Kleinkinder (Grundkurs II) wird das erste Mal neben Yoga auch das BewegungsLand kombiniert. Ein Rund-Um-Kurs, denn nicht nur die Sinne werden geschärft, sondern auch die Bewegung und das ganze im Einklang mit spielerischen -pädagogischen Sequenzen für unsere Kleinen. Daher findet zum Ende des Kurses ein kleines Freispiel statt. In jeder Kurseinheit spielt ein pädagogisch, für das entsprechende Alter geeignetes Spielzeug/Material Anwendung und eine große Rolle.

Die Reise durch das Träumende Dorf wird fortgesetzt doch sind hier die Geschichten detailreicher. Die Geschichte durch das BeLa-Land wird begleitet mit gezielt ausgewählten Asanas. Die Asanas werden visuell Dargestellt, hiebei kommen die Yoga-Alphabet-Karten zur Anwendung. Die Kurse sind nach neusten wissenschaftlichen Standards durch das Institut für kindliche Bildung NICMA ausgerichtet und begleitet.