



D3305LE

Silke Chromik

03. März 2025 -

19. Mai 2025

Mo 16:15 – 17:15 Uhr

Leopoldshöhe, vhs im Bildungscampus,

DG-Raum

72,00 €, 10 x (13 UE)

(ohne Ermäßigung)

D3258LA-OY

Silke Zeller

12 Wochen

Online

115,00 €, 12 Wochen

(ohne Ermäßigung)

Volkshochschule Lippe-West

info@vhs-lw.de

www.vhs-lw.de

Hauptgeschäftsstelle Lage

Lange Straße 124

Britta König, Monika Kampa

☎ 05232 9550-0

✉ 05232 9550-55

@-Mail: koenig@vhs-lw.de

@-Mail: kampa@vhs-lw.de

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag 09:00 – 12:00 Uhr

Montag – Dienstag 14:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag 15:00 – 17:00 Uhr

In den Schulferien 10:00 – 12:00 Uhr

Geschäftsstelle Augustdorf

Bürgerzentrum, Pivitsheider Straße 16

Mouna Chakir

☎ 05237 898400

✉ 05237 898401

@-Mail: chakir@vhs-lw.de

Öffnungszeiten:*

Montag 09:00 – 12:00 Uhr

14:00 – 16:00 Uhr

*in den Schulferien geschlossen

Geschäftsstelle Leopoldshöhe

Schulstr. 25 b

Svenja Grosch

☎ 05208 991394

@-Mail: grosch@vhs-lw.de

Öffnungszeiten:*

Montag + Dienstag 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 15:00 – 17:00 Uhr

*in den Schulferien geschlossen

Geschäftsstelle Oerlinghausen

Bürgerhaus, Tönsbergstraße 3

Heidi John

☎ 05202 5434

✉ 05202 928630

@-Mail: john@vhs-lw.de

Öffnungszeiten:*

Montag + Dienstag 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag 15:00 – 17:00 Uhr

*in den Schulferien geschlossen



Foto: © Anastasiia, AdobeStock

Kinder Yoga und Entspannung für Kinder

Februar • Mai 2025

D3305LE Kinder Yoga

von 6 - 10 Jahren

Kinderyoga wird in der ursprünglichen Yogalehre nicht konkret beschrieben. Seit einigen Jahrzehnten beschäftigen sich verschiedene Yogatraditionen damit, den Kindern die Yogaübungen (Asanas) in Form von Flora, Fauna und Tierwelt näher zu bringen. Im Kinderyoga wird Ihr Kind die Yogahaltungen spielerisch und altersgerecht erlernen.

Durch Wahrnehmungsspiele, Phantasie Reisen und Atemübungen kann die Konzentration, Geduld, Aufmerksamkeit und Kreativität gefördert werden. Kinderyoga kann auch Ängste und Stress abbauen. Ihr Kind wird lernen durch eine gezielte Entspannung mehr in die Ruhe und Gelassenheit gehen zu können.

Kinderyoga kann einen Beitrag für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit leisten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und etwas zu trinken



Foto: © Silke Chromik

D3258LA-OY Relax Stars - Konzentration und Entspannung für Kinder

von 6 - 12 Jahren ONLINE-Kurs

Zur Ruhe kommen, sich selbst besser spüren, Ausgeglichenheit & Konzentration
Wer wünscht sich das nicht für sein Kind?
Doch leider fehlt Kindern im Alltag oft die Möglichkeit, diese Fähigkeiten zu erlernen. Es prasseln zu viele Reize auf unsere Kinder ein, die zu Überforderung, Ablenkung und Stress führen können.
Dieser Selbstlernkurs ist für alle Kinder von 6-12 Jahren geeignet, die einen effektiven Weg der Entspannung, eine bessere Konzentration oder eine höhere Widerstandsfähigkeit gegen Stress erlernen möchten.

Der Onlinekurs vermittelt Kindern abwechslungsreich anhand von Videos, Audio-Dateien und einem Workbook das Autogene Training sowie wichtige Werkzeuge aus dem Stressmanagement für Kinder. In 8 Kurseinheiten à ca. 45 Minuten lernen die Kinder ihre Konzentration zu steigern, ihre Emotionen besser wahrzunehmen und ruhiger zu werden.

Der Kurs ist zeitlich flexibel durchführbar und kann jederzeit gebucht werden. Der Kurs ist auch für Leseanfänger geeignet, da er ohne viel Text die Inhalte vermittelt. Die Kurseinheiten sind für die teilnehmenden Kinder selbstständig, ohne die Anwesenheit der Eltern, durchführbar und sind auch für Leseanfänger geeignet, da nicht viel Text eingesetzt wird.

Die Eltern werden am Ende jeder Kurseinheit durch ein kurzes Audio-Training in die Thematik mit einbezogen. In diesen Eltern-Trainings werden die Hintergründe zum Thema erläutert und zusammengefasst, was die Kinder in der jeweiligen Kurseinheit gelernt haben. Nach Anmeldung erhalten Sie den Link zur Kursteilnahme.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



Foto: ©freepik.com



Kinderyoga kann einen Beitrag für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit leisten.