

Reit – Yoga – Kurs für Kinder

Langweilig? Rumliegen? Easy?

Mit all dem hat Yoga nichts zu tun. Im Gegenteil!

Yoga verbessert Koordinationsfähigkeit, Körperbewusstsein, Muskelkraft und Ausdauer. Ebenso werden Balance sowie Körperhaltung gekräftigt und stabilisiert. Alle diese Punkte braucht ein Reiter, um sich mit dem Pferd positiv verständigen zu können und einen guten Reitersitz zu erlangen. Yoga ist neben dem Schwimmen ein guter Ausgleichssport zum Reiten.

Um diese Fähigkeiten der Kinder zum regulären Reitunterricht positiv zu verstärken, bieten wir einen

Schnupper-Reit – Yoga - Kurs für Kinder an.

Wann:	01. Juli 2018
Wo:	SESA Horses / Reitanlage am Hohberg 8207 Schaffhausen, Schweizersbildstrasse 20
Zeit:	9:30 – 11:30
Mitzubringen:	bequeme Hose oder Reithose, Getränk für das Reiten: stabile Schuhe z.B. Trekkingschuhe Velo- oder Reithelm für das Yoga: Turnmatte
Kosten / Teilnehmer	CHF 50.—pro Kind (Barzahlung bei Kursbeginn)
Anzahl Teilnehmer	max. 7 Kinder
Anmeldung	bis 30. Juni 2018 auf der Website von SESA Horses www.sesa-horses.ch/kids-yoga

Kursleiter Yoga: Christina Dervisi, 35 Jahre
Mutter von drei Kindern



In meiner Jugend habe ich mich bereits mit Yoga beschäftigt. Darauf folgten Kurse und die Ausbildung zum Groovykidsyoga-Teacher. Ich biete wöchentlich Kinderyoga und Meditation an, um Kindern zu lernen, sich vom Alltagstress zu entspannen und ihren Körper richtig zu spüren.

Kursleiter Reiten: Sandra Trapp, 41 Jahre
Mutter von zwei Kindern
mehr unter www.sesa-horses.ch