

Voltigier – 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 die 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 und Voltigieren positiv zu verstärken, bieten wir einen

Voltigier – Yoga - Kurs

für Kinder ab 5 Jahren an.

Wann:	29.+30. September 2018
Wo:	SESA Horses / Reitanlage am Hohberg 8207 Schaffhausen, Schweizersbildstrasse 20
Zeit:	9:30-10:30 Yoga / 10:30-12:00 Voltigieren
Mitzubringen:	Trinkflasche/Pausensnack für das Reiten: Leggings und Turnschlappchen für das Yoga: Turnmatte
Kosten / Teilnehmer	CHF 100.— pro Kind (Zahlung bei Kursanmeldung)
Anzahl Teilnehmer	max. 7 Kinder
Anmeldung	bis 23. September 2018 auf der Website von SESA Horses www.sesa-horses.ch/kids-yoga

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

GROOVYKIDS YOGA



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