

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Angebot:



### **Heidrun Albert**

\* 1953

Dipl. Sozialpädagogin (FH),  
Gestalttherapeutin,  
Yoga-Lehrerin,  
Reiki 1. u. 2. Grad,  
Langjährige Berufserfahrung  
im Kinder-, Jugend-  
und Erwachsenenbereich,  
ein Sohn



### **Irmtraud Hey**

\* 1957

Dipl. Sozialpädagogin (FH),  
Gestalttherapeutin für Kinder  
und Jugendliche,  
Lehrtherapeutin,  
Psychotherapeutin (HP)  
Langjährige Berufserfahrung  
in der Jugend und  
Erwachsenenbildung,  
eine Tochter

*Heidrun Albert Irmtraud Hey*

## **Wegbeschreibung**

### **Anfahrt mit dem Auto nach Rückersdorf**

Auf der A 9:  
Abfahrt Lauf-Süd,  
Richtung Nürnberg (B 14),  
am Ortsende von Rückersdorf rechts abbiegen (ausgeschildert).

Auf der A 3:  
Abfahrt Lauf-Behringersdorf,  
dann Richtung Lauf (B14),  
2. Ortschaft: am Ortsanfang links abbiegen (ausgeschildert).

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage [www.yoga4kids.de](http://www.yoga4kids.de) und informieren Sie sich ausführlich über uns und unser Angebot.

### **Bankverbindung**

Sparkasse Nürnberg  
BLZ: 760 501 01  
Kontonr.: 240 82 90 69  
Inhaber: Heidrun Albert

Design, Layout und Druck  
Copyright © 2005 Inspired Media  
[www.inspired-media.de](http://www.inspired-media.de)



**im Alter von 4 - 14 Jahren**

Fortlaufende Kurse  
Gruppen- und Einzelangebote  
Workshops am Wochenende  
Elternberatung



In unseren Yogastunden erleben Kinder einen idealen Ausgleich zu Leistungsdruck, Stress, Bewegungsmangel und Reizüberflutung.

Techniken aus dem Yoga und der Gestalttherapie wie etwa

- Körperwahrnehmung und Bewegung
- Bewusste Atemführung
- Phantasie- und Visualisationsreisen
- Klang- und Stimmerfahrung
- Rollenspiel, Lach-Yoga
- Spiel und Tanz
- Entspannung und Meditation

werden kindgerecht und individuell eingesetzt, um dem Potenzial eines jeden Kindes optimal zur Entfaltung zu verhelfen.

Yoga fördert geistige und körperliche Beweglichkeit, Ausdauer und Konzentration. Ein gesundes Selbstwertgefühl sowie Verantwortungsbewusstsein und Sozialverhalten werden durch gezielte Übungen gestärkt. Ziel ist, dass sich die Energien von Körper, Geist und Seele in einem harmonisch fließenden Gleichgewicht befinden.

Unsere Angebote richten sich auch an Kinder mit speziellem Förderbedarf, wie z.B. Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität, Entwicklungsverzögerung, Verhaltensauffälligkeiten, etc.



www.YOGA4kids.de

## Kontakt und Anmeldung

Telefon: 0911 / 570 93 16  
Fax: 09153 / 920 3876  
Adresse: Querstraße 1  
90552 Röthenbach/Pegnitz  
Email: info@yoga4kids.de  
Homepage: www.yoga4kids.de

## Veranstaltungsort

Meditationsraum in der  
Schule am Dachsberg  
Blindeninstitut Rückersdorf  
Dachsbergweg 1  
90607 Rückersdorf  
(Wegbeschreibung auf der Rückseite)  
Weitere Veranstaltungsorte im Raum Nürnberger Land auf Anfrage.

## Angebote und Preise

Altersgruppen: 4 - 6 Jahre, 7 - 10 Jahre und 11 - 14 Jahre  
Gruppengröße: 6 - 10 Kinder

Fortlaufende Kurse (8 x 60 min)	120,- €
Wochenendkurse (180 min)	80,- € incl. Snack
Einzelstunde (60 min) auch für Erwachsene	30,- €
Elternberatung (60 min)	50,- €

