

Yoga på Aktivitetsskolen Ammerud!

Har du lyst til å lære Yoga?

Ammerud AKS inviterer til et spennende og lekpreget yogakurs.

I løpet av fire økter vil elevene på 1. trinn ha det gøy, holde fokus og la kroppen få slappe av. Elevene lærer enkle pusteteknikker og avspenningsøvelser. Vi skal bruke sang og musikk under yogaøvelsene.



Hva er Yoga?

Yoga er først og fremst veldig gøy. Yoga fremmer elevenes motoriske kompetanse, konsentrasjonsevne, mestringsfølelse og psykiske helse. Målet for aktiviteten er å lære å kontrollere kroppen og slappe av i kroppen. Det barna lærer kan de ta med seg hjem, og bruke i hverdagen.



Vår "egen" kursinstruktør

Isis Joelene Adams Gjelsten. Hun er en jente som er glad i fysisk aktivitet. Hun utdanner seg som barne- og ungdomsarbeider og er lærling hos oss. Isis har gått på yoga-kurs før og gleder seg veldig til å dele med barna det hun har lært.

Tilbudet er for:	1.trinn
Kursperiode	Uke 41-45
Antall plasser:	10 barn
Tid:	Mandag fra kl 14:30-15:15
Påmeldingsfrist	Mandag 4 oktober
Påmelding sendes til	Angelica.olsen-pigao@osloskolen.no





Aktivitetsskolen

