



## Yoga und Mallakhamb (Yoga am Seil)

für  
**Kinder von 7 – 14 Jahren**

**Mallakhamb ist eine traditionelle Sportart aus Indien, dabei werden Haltungen aus dem Yoga am Seil ausgeführt.**

Begleitet wird das Mallakhamb-Training von Yogaunterricht am Boden. Hier werden die erforderlichen Bewegungsmuster eingeübt, um sie unter den Bedingungen am Seil angstfrei einsetzen zu können.

Die Yogahaltungen werden dazu an einem Seil, das etwa 3,50 m von der Decke hängt, ausgeführt.

Diese Art Yoga zu üben entspricht sehr den Bedürfnissen der Kinder. Sie trainieren hier besonders Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Orientierung im Raum. Einige Haltungen erfordern besonders viel Mut und Willenskraft. So wird gleichzeitig die Persönlichkeit des Kindes sehr angesprochen.

**Kursort:** **Yoga Forum Rosenheim,**  
Carl-Jordan-Straße 13, 83059 Kolbermoor  
[www.yogaforumrosenheim.de](http://www.yogaforumrosenheim.de)

**Kurszeit:** **30.09. – 9.12.2019**  
**10 Einheiten, 17.00 – 18.15 Uhr**

**Kosten:** **90 €**

**Leitung:** Rosemarie Held, Yogalehrerin (YF) Tel.0170/3270107  
[rosemarie.held@yogaforum-rosenheim.de](mailto:rosemarie.held@yogaforum-rosenheim.de)

**Mehr Infos zu Mallakhamb beim Mallakhamb Deutschland e.V.:**  
[www.mallakhamb-deutschland.de](http://www.mallakhamb-deutschland.de)  
[www.facebook.com/MallakhambGermany](https://www.facebook.com/MallakhambGermany)