



KINDER- YOGA



Spielerisch und mit viel Spass tauchen wir in die vorgetragenen Phantasiegeschichten ein. Die Geschichten werden von den Kindern mit erlernten Yoga- und Atemübungen gespielt. Der Wechsel von Bewegung (Yoga-Übungen) und Ruhe (Traumgeschichte) wirkt ausgleichend. Stress kann wirkungsvoll abgebaut werden, die Konzentration und Aufmerksamkeit erhöht sich. Das freudvolle, spielerische Lernen in der Gemeinschaft steht im Vordergrund.

WER: Kinder 5-10 Jahre

WANN: FREITAGNACHMITTAG

15. März, 26. April, 24. Mai, 7. Juni & 21. Juni 2024 von **15:15 – 16:15 Uhr**

WO: Turnhalle Dorfschulhaus, Adligenswil

LEITUNG: Sylvia Krämer

KOSTEN: 10 CHF pro Kind

Nur mit ANMELDUNG da Teilnehmerzahl beschränkt:

Sylvia Krämer, sylvia.kraemer@hotmail.ch oder 079-384 67 43

