



Kinder-Yogakurs Probestunde

Spaß und Entspannung für kleine Yogis!

Mit unserem Yoga Kurs kannst du nicht nur deine Flexibilität und Koordination verbessern, sondern auch dein Selbstbewusstsein stärken - *ganz tiefenentspannt.*

Sei dabei! - Komm zur kostenlosen Probestunde unseres Kinder-Yoga-Kurses und entdecke die Welt des Yoga mit Bewegungsspielen und fantasievollen Geschichten!



Wann?

Montag den
26.08.2024
18-19 Uhr

Wo?

AKU
Begegnungszentrum
Bahnhofstr. 2
45964 Gladbeck

Für wen?

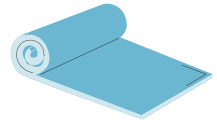
alle Kinder ab
7 Jahren

Das macht Kinder-Yoga so wertvoll:

- Fördert die Konzentration und Achtsamkeit
- Verbessert die Körperhaltung und Flexibilität
- Stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung
- Bietet eine spielerische Möglichkeit zur Entspannung

Darauf kannst du dich freuen:

- Bewegungsspiele und fantasievolle Geschichten
- Kindgerechte Yoga-Posen
- Atemübungen und Meditationen
- Spaß und Gemeinschaft



Das solltest du mitbringen:

- bequeme Kleidung
- etwas zu trinken
- eine Unterlage (z.B. Yogamatte, Decke oder großes Handtuch)

Hinweis: Für die Gemütlichkeit werden wir die Teilnehmeranzahl auf max. 20 Kinder begrenzen. Bei hoher Nachfrage, wird es einen zweiten Termin geben!

Anmeldung und Kontakt:

Telefon: 02043 / 275 200

E-Mail: info@lebenshilfe-gladbeck.de

weitere Infos: www.lebenshilfe-gladbeck.de