

Yoga für Kinder von 5 – 8 Jahren

Inhalte:

Was uns Erwachsenen gut tut, tut auch den Kindern gut. Die KinderYoga-Stunde beinhaltet einen Bewegungs- und Entspannungsteil. Im KinderYoga werden die Yogaübungen (Asanas) in Bewegungsgeschichten und Spiele eingebettet. Im Entspannungsteil werden Phantasiereisen durchgeführt - zum Aufbau innerer Bilder, um Selbstvertrauen, Mut und innere Stärke zu fördern. Kurstage: 5.3., 12.3., 19.3., 9.4., 16.4., 23.4.2024

Ort: Gemeinde Katsdorf „Im Hof“

Beginn: **5.3.2024 – 23.4.2024**

Zeit: **16:00 – 16:50 Uhr (Dienstag)**

Dauer: 6 x

Kursleiterin: Dipl. Gesundheitstrainerin u. Dipl. Mentaltrainerin - Vera Stanger

Kosten: EUR 72,00

Anmeldung unter: katsdorf@vhsooe.at