

# Yoga für Kinder - Teenieyoga von 9 – 12 Jahren

## Inhalte:

Biete deinem Kind einen wertvollen, bewegten Ausgleich zu seinem Alltag zu Hause und in der Schule. Eine Möglichkeit, sich mit anderen Kids auszutauschen, Energie aufzuladen, Stress abzulassen und sich frei zu entfalten. Wir unterstützen uns gegenseitig in der herausfordernden Zeit der Veränderung und lernen unseren Körper und unsere Gefühle besser kennen.

Mal laut mit Musik, mal ganz leise - aber keinesfalls langweilig! Und natürlich immer auf Augenhöhe. 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: **17:00 – 17:50 Uhr (Dienstag)**

Dauer: 6 x

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

Kosten: EUR 72,00

Anmeldung unter: [katsdorf@vhsooe.at](mailto:katsdorf@vhsooe.at)