



# KINDER- YOGA

**AB 2020  
SAMSTAGS  
EINMAL IM  
MONAT**

*Mit dem Yoga-Häxli Sarah und ihrem neugierigen Kater erlernst du die Grundkenntnisse von Yoga. Spielerisch und mit viel Spass tauchen wir in die vorgetragenen Phantasiegeschichten ein, in denen Tiere, Pflanzen und Berge vorkommen. Wir ahmen die Natur mit verschiedenen Körperhaltungen nach (Asana). Wir brüllen wie Löwen, miauen wie Katzen und rascheln mit den Blättern im Wind, wenn wir den Baum erleben (Atemübungen). Abschliessend lauschen wir einer Traumreisen-Geschichte (Entspannung).*

**WER:** Kinder ab 4 Jahre

**WANN:** 11.1., 8.2., 7.3., 9.5. und 6.6.2020 von 8.45-9.45 (1. Gruppe: 4-6-Jährige)  
und 10.00-11.00 (2. Gruppe: ab 7 Jahren)

**WO:** Turnhalle Dorfschulhaus, Adligenswil

**LEITUNG:** Sarah Rapold-von Moos

**KOSTEN:** 10 CHF pro Kind

**ANMELDUNG und INFO:** Sarah Rapold-von Moos, [Kinderyoga@cje-adligenswil.ch](mailto:Kinderyoga@cje-adligenswil.ch)

