



# 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](mailto:sylvia.kraemer@hotmail.ch) oder 079-384 67 43

