KINDER YOGA

auf dem Generationentreff Sarnen

Was steckt dahinter?

Im Kinder-Yoga mit Martina darf jedes Kind mitnehmen, was für sein persönliches Wachstum im Moment wichtig ist. Kinder-Yoga ist spielerisch, manchmal laut und temperamentvoll, manchmal eher leise und ruhig… Grundsätzlich stärkt Kinder-Yoga das Selbstbewusstsein, erweitert die Körperwahrnehmung und den Zugang zu den Gefühlen. Mit kurzen Geschichten oder Liedern, Atemübungen und Haltungen aus der Tier- & Pflanzenwelt und anderen magischen Welten üben wir ein kindgerechtes, friedvolles Yoga.

31. Mai – 5. Juli 2023
jeweils mittwochs
9.30 – 10.30 Uhr

Mit Martina Fliri, goyoga.ch

Anmeldung erforderlich: martinafliri@gmail.com
Teilnahmegebühr Fr. 10 .– bar/Twint

KINDER-YOGA mit Martina

Generationen Treff Sarnen

CHINDER NETZ OBWALDEN