



KINDER-YOGA

Kinderyoga (ab 6 Jahre)

**Der Kurs
startet
am 17.9.!
Jetzt anmelden**

6x Freitags: 17.9. | 24.9. | 1.10. | 8.10. | 15.10. | 22.9. jeweils von 15 bis 16 Uhr
Café Storch / Birkenwald, Hauptstraße 89, Bensheim

Yoga schafft Ruhe, fördert die Konzentration, die Körperwahrnehmung, sowie das Körpergefühl und macht einfach richtig viel Spaß! An sechs Tagen wollen wir mit Spaß und Freude gemeinsam Yoga entdecken und praktizieren. Dafür üben wir erste Yoga-Haltungen und machen uns mit Meditation, Achtsamkeitsübungen, dem Singen von Mantras sowie Mudras vertraut. Der Kurs ist geeignet für Kinder mit wenig oder gar keiner Yoga-Erfahrung.

Für die Yoga Stunde sind folgende Dinge mitzubringen:

bequeme Sportkleidung, idealerweise Zwiebellook (Sporthose, T-Shirt, Sweatshirt, warme Socken), eine warme Decke, die man gut einrollen kann (nicht zu dick) und gute Laune :-)

Die Kosten betragen 36 € (Mitglieder 27 €)

**Anmelden könnt ihr euch auf unserer Webseite
oder per E-Mail unter:
partner@familienzentrum-bensheim.de**