

SUMMER



BODY & MIND
CENTER

kinder yoga

MIT GRIT SPIELMANN



DONNERSTAG, 11. JULI 2024 - 9.00 - 11.30 UHR

Im Kinder Yoga geht es darum, die kleinen Yogis und Yoginis spielerisch und mit allen Sinnen an Yoga-Übungen, Achtsamkeit, Atemübungen und Entspannung heranzuführen. Der Wechsel von Bewegung und Ruhe wirkt dabei sehr ausgleichend auf den Körper. Mit Sonne, Strand und Wasserspass starten wir voller Freude in die Sommerferien 🌞🌊🌻

Mein Ziel ist es, dass die Kinder sich selbst erfahren dürfen, das Selbstbewusstsein gestärkt und die Fantasie, Kreativität und Freude erweckt wird. Diese Yogastunde eignet sich für Kinder im Alter von 5 bis 9 Jahren.

Kurskosten CHF 25 - inkl. kleinem Znüni

Maximal 8 Kinder - Alter 5 bis 9 Jahre

Seminarleitung: Grit Spielmann - Kinderyogalehrerin + Reiki Meisterin



Anmeldung unter info@bodymind-center.ch oder innsaei.reiki@gmx.ch

Das Kinderyoga findet im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn statt