

KINDERYOGA

Ab: 18. Jänner 2023,
jeden Mittwoch um 15:00
in Grafendorf

Bewegung in Verbindung mit Atmung und Achtsamkeitsübungen führen dazu, sich selbst besser wahrnehmen und reflektieren zu können.

Yoga spricht die Kinder ganzheitlich an und sie finden durch Bewegung und Wohlbefinden ihre innere Stärke.

Yoga ist sehr sozial konzipiert, es verbessert die Konzentration, stärkt das Selbstbewusstsein und unterstützt logisch-abstraktes Denken. Muskeln, Rücken und Immunsystem werden gestärkt.

Info & Anmeldung :

Monja Ebenwaldner

Tel: 0664/38 22 040

