



Kinderyoga

neu in Laubegast
direkt an der Elbe



Yoga gibt Kindern die Möglichkeit, ihrem ganz natürlichen Bewegungsdrang nachzugehen und bietet zudem Raum für **Stille und Entspannung**. Kinder schulen spielerisch ihr **Körperbewusstsein** und können mithilfe einfacher Atemtechniken auch ihre **innere Ruhe** wiederfinden.

Rituale geben Kindern in jeder Yogastunde Sicherheit und Orientierung, nach jeder Bewegungszeit folgt eine Entspannungsphase. Bewegungsspiele und Spiele zur **Konzentrationsförderung** runden das Programm ab.

NEUER KURS

ab Montag, den 16.10.2023 von 16:00 - 17:00 Uhr im
Flussaufwärts-Saal, Laubegaster Ufer 29, 01279 Dresden

- für Kinder zwischen 7 und 10 Jahren
- fortlaufender Kurs (Ferien ausgenommen)
- Einstieg jederzeit möglich
- keine Vorerfahrung notwendig
- Anmeldung / Anfragen unter u. g. Kontakt
- **Monatsabo:** 33 EUR (Schnuppern 10 EUR)



ENTSPANNUNGSTRAINING
mit Nadine Firl

Kontakt:

www.nadine-firl.de
info@nadine-firl.de
Tel. 0172 | 7196569