



Kinderyoga

Kinderyoga ist ein abwechslungsreiches Gruppenerlebnis mit Yoga-Spielgeschichten, achtsamem Erleben mit allen Sinnen, Atemübungen, Traumgeschichten uvm.

Körper- und Atemübungen fördern die Selbst- und Fremdwahrnehmung, Beweglichkeit, Haltung und Koordination. Der Wechsel von Bewegung und Ruhe wirkt emotional und körperlich ausgleichend, sowie konzentrationsfördernd.

Ein Zeitfenster zur Entschleunigung – ganz ohne Leistungsdruck und Erwartungen.

Dieser Kurs ist für Kinder der 3H/4H. Teilnehmerzahl beschränkt auf max. 8 Kinder.

Praxishaus Vitalis, Gampel:

Kostenlose Schnupperlektionen:

14. Sept. und 5. Okt. 2022, 16.00 – 17.00 Uhr

Kursreihe:

Mittwoch, 16.00 Uhr

2./9./16./23./30. Nov. und 7. Dez. 2022

Kosten: 6 x 1 Std. CHF 120.–



atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin
Dipl. Atem-Körpertherapeutin
Dipl. Stimmpädagogin

Infos und Anmeldung

Judith Furrer-Bregy:
www.atemundstimme.ch
078 883 07 04