



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.

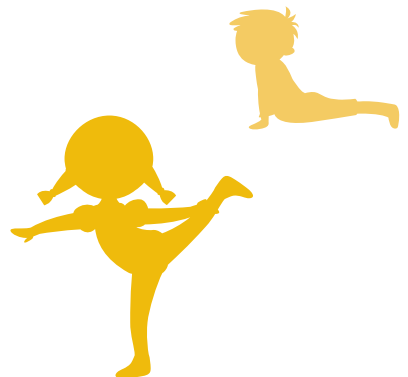
Dieser Kurs ist für Kinder der 2H – 4H. Teilnehmerzahl beschränkt auf max. 8 Kinder.

Praxishaus Vitalis, Gampel:

Mittwoch, 16.00 Uhr
15./22./29. März, 5./19./26. April 2023

Kosten: 6 x 1 Std. CHF 120.–

Schnuppern auf Anmeldung
jederzeit möglich.



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