



# 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.

Teilnehmerzahl pro Gruppe beschränkt auf max. 6 Kinder

## Praxishaus Vitalis, Gampel:

2H und 3H: Mittwoch 15.30 – 16.15 Uhr

4H und 5H: Mittwoch 16.30 – 17.15 Uhr

8./15./22./29. Nov. und 13./20. Dez. 2023

Kosten: 6 x 45min CHF 100.–

Gratis Schnupperlektion am Mittwoch, 4. Okt. 2023  
gemäss obigen Angaben. Bitte um Anmeldung.



## atem & stimme

**Judith Furrer-Bregy**

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

### Infos und Anmeldung

Judith Furrer-Bregy:  
[www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)  
078 883 07 04