

atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Kinderyoga

Kinderyoga ist ein abwechslungsreiches Gruppenerlebnis mit Yoga-Spielgeschichten, achtsamem Erleben mit allen Sinnen, Atemübungen, Fantasiereisen, Entspannungsmethoden 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

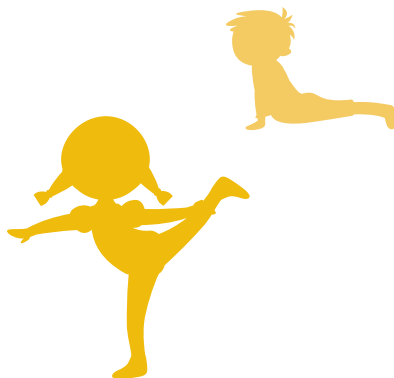
Praxishaus Vitalis, Gampel:

2H und 3H: Mittwoch 15.30 – 16.15 Uhr

4H bis 6H: Mittwoch 16.30 – 17.15 Uhr

30. Okt, 6./13./27. Nov. und 4./11. Dez. 2024

Kosten: 6 x 45min CHF 100.–



atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin

Dipl. Atem-Körpertherapeutin

Dipl. Stimmpädagogin

Infos und Anmeldung

Bitte online anmelden:

www.atemundstimme.ch

078 883 07 04

