KINDERYOGA

Springen wie ein Frosch, wie eine Schlange durch das Gras schlängeln oder wie eine Biene summen. Kinderyoga ist verspielter, kreativer als Yoga für Erwachsene. Für den Körper und die Seele tut es aber genauso gut. Beim Yoga werden die Kinder ihren Körper ausprobieren, sich entspannen und vor allem sich selbst sein dürfen. Nebenbei werden die Muskeln und der Gleichgewichtsinn gestärkt, die Sehnen und Muskeln gedehnt und Konzentration geübt. Wir werden gemeinsam und mit viel Spass durch diese Yogalektion gehen.

Daten:	**Mittwoch, 15. Januar 2020**	**13.30 – 14.30h, 8-12 jährige**
		15.00 – 16.00h, 4-7 jährige
	Mittwoch, 29. Januar 2020	**13.30 – 14.30h, 8-12 jährige**
		15.00 – 16.00h, 4-7 jährige

Ort: Familienverein-Raum, altes Sekschulhaus Nauen/Trakt A, 8632 Tann

Kosten: Schnupperlektion CHF 5.- pro Kind für Mitglieder Familienverein Dürnten und Mitglieder FamilienNetzRüti, Nichtmitglieder CHF 7.- (bitte Bar mitbringen)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken, eventuell Zvieri

Zusatzinfos: Nach der Yogalektion um 16h besteht die Möglichkeit, den mitgebrachten Zvieri in den familienfreundlichen Räumlichkeiten zu verzehren. Die Yoga-Lektionen finden ohne die Eltern in einem geschützten Rahmen statt.

Kursleiterin: Sabrina Losa, diplomierte Yogalehrerin

Anmeldungen **bis am 12. Januar respektive 26. Januar 2020** bei Tanja Ortner, Vorstandsmitglied Familienverein unter info@familienvereinduernten.ch.

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum bestätigt und sind verbindlich. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Details und weitere Infos unter www.familienvereinduernten.ch