

# 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 Gleichgewichtssinn gestärkt, die Sehnen und Muskeln gedehnt und Konzentration geübt. Wir werden gemeinsam und mit viel Spass durch diese Yogalektion gehen!

Aufgrund der grossen Nachfrage freuen wir uns sehr, dass wir für insgesamt 6 Daten einen Kinderyoga-Kurs im 2Wochen-Rhythmus anbieten können. Dieser findet wie folgt statt:

Daten: **Donnerstagnachmittag, jeweils von 17.00 – 18.00h für 5-8jährige**  
**12. März, 26. März, 9. April, 30. April, 14. Mai, 4. Juni 2020**

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

Kosten: 6 Lektionen à CHF 10.- pro Kind; CHF 60.- für Mitglieder Familienverein  
Dürnten oder vom FamilienNetzRüti  
6 Lektionen à CHF 12.- pro Kind: CHF 72.- für Nichtmitglieder

Aufgrund der Nachhaltigkeit und Aufbaus der Yogaübungen sind keine Einzellektionen buchbar/empfehlenswert. Bitte Betrag in Bar am ersten Kurstag mitbringen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, etwas zu trinken

Zusatzinfo: Die Yoga-Lektionen finden ohne die Eltern in einem geschützten Rahmen statt.

Kursleiterin: Sabrina Losa, diplomierte Yogalehrerin

Anmeldungen **bis am 5. März 2020** bei Tanja Ortner, Vorstandsmitglied Familienverein unter  
[info@familienvereinduernten.ch](mailto: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](http://www.familienvereinduernten.ch)