



BODY & MIND  
CENTER

# eltern-kind-yoga

MIT GRIT SPIELMANN



**SAMSTAG, 25. MÄRZ 2023 - 9.00 - 11.30 UHR**

**Frühlingshaftes** Eltern-Kind-Yoga im Body & Mind Center Solothurn.

Für alle, welche den Frühlingsanfang **bunt, fröhlich leicht, achtsam und in Verbindung** mit ihrem Kind oder Patenkind beginnen möchten. Lasst uns gemeinsam den Frühlingszauber auf eine besondere Art und Weise entdecken und erleben!

Spielerisch und mit allen Sinnen entdecken wir Yoga Asanas (Übungen), Achtsamkeit, Klang, Kreativität und Entspannung. Mein Ziel ist es, dass ihr als Eltern-Kind-Paar strahlend und mit freudigem Herzen in den Frühling startet.

Kurskosten: CHF 70 inkl. Znüni - maximal 6 Paare - Alter 5 - 9 Jahre

Seminarleitung: Grit Spielmann - Kinderyogalehrerin + Reiki Practitioner

Anmeldung unter [innsaei.reiki@gmx.ch](mailto:innsaei.reiki@gmx.ch)

Das Eltern-Kind oder Paten-Kind Yoga findet im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn statt - [www.bodymind-center.ch](http://www.bodymind-center.ch).

Der Kurs kann auch in Form eines Gutscheins erworben werden.