



BODY & MIND
CENTER

kinder yoga

WINTER EDITION

MITTWOCH, 14. DEZEMBER 2022 - 14.00 - 16.00 Uhr

Im Kinder Yoga geht es darum, die kleinen Yogis und Yoginis spielerisch und mit allen Sinnen an Yoga-Übungen, Achtsamkeit, Atemübungen und Entspannung heranzuführen. Der Wechsel von Bewegung und Ruhe wirkt dabei sehr ausgleichend auf den kleinen Körper. Wir tauchen in die Winter- und Weihnachtszeit ein und lassen diesen Nachmittag glänzen.

Mein Ziel ist es, dass die Kinder sich selbst erfahren dürfen, das Selbstbewusstsein gestärkt und die Fantasie, Kreativität und Freude erweckt wird. Diese Yogastunde eignet sich für Kinder im Alter von 5 bis 9 Jahren.

Kurskosten: CHF 25 - maximal 8 Kinder

Seminarleitung: Grit Spielmann - Kinderyogalehrerin + Reiki Practitioner

Anmeldung unter innsaei.reiki@gmx.ch

Das Kinderyoga findet im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn statt.