



BODY & MIND  
CENTER

# kinder yoga

HERBSTFERIEN-PASS  
IN SOLOTHURN



**MITTWOCH 5. + 12. + 19. Oktober 2022 - 9.30 - 11.00 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 Körper.

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

Kurskosten: CHF 25 - inkl. Znüni

Max. 8 Kinder - kann Einzel gebucht werden, sofern noch Platz frei ist

Seminarleitung: Grit Spielmann - Reiki Practitioner+ Kinderyogalehrerin

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

Der Ferienpass findet im Body & Mind Center, Küngoltstrasse 14, 4500 Solothurn statt.