



yogamond

der Weg zu einem gesunden,
harmonischen, bewussten Leben

Herbst-Yoga-Kurs für junge Menschen zwischen 5 und 9 Jahren

Anna Sophie und ich haben uns eine neue, abenteuerliche Geschichte über Morgamina und seiner Freundin Phoebe ausgedacht.
Wir werden mit den beiden Freunden
Asanas (Yogaübungen) und Mudras (Fingeryoga) kennen lernen
und dazu tief ein und ausatmen.
Bei einer Phantasiereise werden wir uns von diesem Abenteuer erholen.

Yoga unterstützt junge Menschen sich besser wahrzunehmen.
Die positive Körpererfahrung fördert Selbstbewusstsein,
die innere und äussere Balance,
sowie Konzentration, Kreativität und *Phantasie*.

Freitagnachmittag von 17.00 bis 18.00 Uhr
23. Oktober, 6. und 20. November und 4. Dezember

Kosten 40 Franken

In der Yoga-Scheune, Hofacherweg 4 in Krattigen

Trage bequeme Kleider und bring eine Decke mit

Hier kannst du dich anmelden

www.yogamond.ch / silvie@yogamond.ch
079 813 86 14

Wir freuen uns auf spannende, fröhliche und entspannte Stunden mit dir.
Mit **lachenden** Gedanken Anna Sophie und Silvie

Silvie Reichen
Dipl. Yogalehrerin SYV
Dipl. Erwachsenenbildnerin SVEB
Alte Gasse 32
3704 Krattigen

033 654 90 14
079 813 86 14
www.yogamond.ch
silvie@yogamond.ch



Mitglied des
Schweizer
Yogaverbandes

EMfit

Qualitätslabel
EMfit-Nr 200408