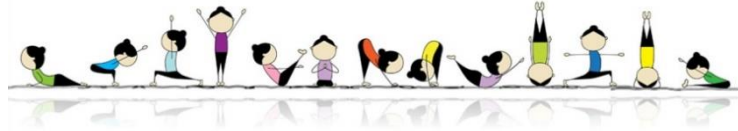


yogamond

der Weg zu einem gesunden,
harmonischen, bewussten Leben



Kinder Yoga

Hier wird gebrüllt wie ein Löwe, hier bist du ein Held im Dschungel,
du fliegst wie ein Adler oder blühst wie eine magische Blume.

Kinderyoga unterstützt den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder hilft ihnen sich besser wahrzunehmen. Die positive Körpererfahrung fördert Selbstbewusstsein, die innere und äussere Balance sowie Konzentration, Kreativität und Phantasie. Kinder mit ihren feinen Sensoren reagieren besonders stark auf Stress, Reizüberflutung und die hohen Ansprüche der Schule und des Lebens. Manche von Ihnen werden nervös und können sich nicht ruhig halten andere reagieren mit Aggression oder ziehen sich ganz in sich zurück. Regelmäßige Yogastunden mit einem wiederkehrenden Ablauf und Ritualen geben den Kindern Halt und Sicherheit.

Wann: Freitagagnachmittag 17 bis 18 Uhr
18. & 25. Oktober / 1. & 8. & 15. & 22. & 29. November

Wer: Für junge Menschen von 5 bis 9 Jahren

Wo: In der Yoga-Scheune in Krattigen
Hofacherweg 4 in Krattigen

Kosten: 70 Franken pro Kind

Hier kannst du dich anmelden

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

Wir freuen uns auf eine abenteuerliche, fröhliche und entspannte Stunde mit dir.

Mit **lachenden** Gedanken
Nathalie Dick & Silvie Reichen



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

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



QualiCert
CERTIFIED
QUALITY