

Happy Family Yoga

Data / Ora

sab., 15.10.2022

dalle ore 16:00

dom., 16.10.2022

alle ore 16:00

Destinatari

Familien, Väter/Mütter, Pat:innen, Onkel/Tanten, Großeltern mit Kindern von 4 bis 10 Jahren

Referente

Michaela Moser

Farb- und Stilberaterin, Achtsamkeitstrainerin, Kinderyogalehrerin

Adelheid Plattner

Yogalehrerin, Kräuter- und Knospenexpertin, Kräuterpädagogin

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

Unser Alltag ist häufig von Reizen überflutet und von Hektik geprägt. Es bleibt wenig Zeit für uns selbst und für unsere Kinder. Kontinuierliche Auszeiten sind notwendig. Beim Familienyoga üben wir mit den Kindern gemeinsam Yoga. Bei Partnerübungen können Kinder und Erwachsene sich gegenseitig spüren, Halt geben und gemeinsam Spaß haben.