

## Happy Family Yoga

### Data / Ora

sab., 14.10.2023

dalle ore 16:00

dom., 15.10.2023

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 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. Bei Partnerübungen können Kinder und Erwachsene sich gegenseitig spüren, Halt geben und gemeinsam Spaß haben.