

A simple black and white line drawing of a stick figure standing on its left leg, with its right leg raised and bent at the knee, arms crossed in front of its chest, and a smiling face.

KINDERYOGA LICHTSTERN

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und unterstützt
Kinder ganzheitlich auf ihrem Lebensweg.

Kinderyoga schenkt dir...

...Stärke, Willenskraft,
Mut, Durchsetzungskraft

...Lebensfreude,
Körper- und Sinneswahrnehmung

...Selbstvertrauen,
Lebenskraft, gutes Bauchgefühl

...Liebe, Mitgefühl,
Harmonie

...Ausdrucksfähigkeit,
Kreativität

...Vertrauen, Fantasie,
Bewusstsein

Im Kinderyoga üben wir uns in Konzentration und Achtsamkeit. Spielerisch werden kleine Yogis in erste Yoga Asanas eingeführt, wir bewegen uns zu Geschichten, und Spass steht immer an

erster Stelle. Zum Schluss erfahren wir in uns Ruhe und Entspannung durch Traumreisen. Unser Ziel ist: Jedes Kind soll mit einem Lächeln im Gesicht und strahlenden Augen nach Hause gehen.

Vor allem soll Kinderyoga Freude machen!

Infos

Kurs 1

Fortlaufend jeweils mittwochs, ab 5. Mai 2021
um 14.00-15.00 Uhr, für Kindergartenkinder
Ort: Planaterrazentrum Chur, Raum Flurina / Schellenursli

Kurs 2

Fortlaufend jeweils mittwochs, ab 5. Mai 2021
um 15.30 -16.30 Uhr, für Kinder 1. – 2. Klasse
Ort: Planaterrazentrum Chur, Raum Flurina / Schellenursli

Preise

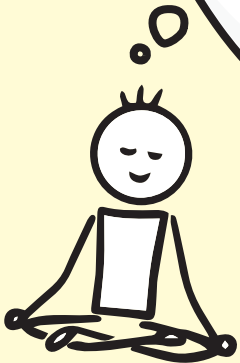
10er Abo à Fr. 150.— (Kulturlegi wird berücksichtigt!)

- Auf alle Kurse erhalten die Geschwister ab dem 2. Kind 20% Rabatt
- Schnupperstunde: einmalig CHF 10.- / Kind

Anmeldung

Jeanette Jörg, 078 740 40 23, jeanette.joerg@bluewin.ch
Karin Cadisch, 079 255 86 80, kcadisch@hispeed.ch

Bezahlung: Bar bei Kursbeginn



Das sind wir.

Freundinnen unser halbes Leben lang.

Jeanette Jörg



- Mutter von zwei erwachsenen Töchtern
- Praktizierende Yogini
- Zertifizierte Kursleiterin für Yoga mit Kindern und Teenagern
- Kindergartenlehrperson mit Herzblut
- Oft zu finden im Wald mit Hund Kimi

Karin Cadisch



- Familienfrau mit zwei erwachsenen Töchtern
- Praktizierende Yogini
- Zertifizierte Kursleiterin für Yoga mit Kindern und Teenagern
- J+S-Leiterin Kindersport
- Liebt es, sich in der Natur zu bewegen

Wir freuen uns auf viele gemeinsame Lichtsternstunden.