



FAMILIEN-YOGA

mit Ishtar Dobler

SPIELERISCH YOGA ENTDECKEN

Mit einfachen Bewegungsabläufen, kleinen Geschichten und kindgerechten Entspannungsübungen kommen wir gemeinsam in Bewegung und fördern die kindliche Entwicklung.

- Mal geschmeidig wie eine Katze, mal stark wie ein Baum -

Yoga macht nicht nur Spass, sondern unterstützt die Motorik, das Begreifen der Sprache und die Konzentration. Mit Bewegung, Atem- und Achtsamkeitsübungen stärken wir unser Körper- und Wohlfühlgefühl. In Partner- und Gruppenübungen bilden wir Vertrauen in uns selbst, unsere Bezugspersonen und unsere Umgebung.

Mit wem

Isthar Dobler

Für wen

Kinder im Alter zwischen 4 und 7 Jahren in Begleitung einer Bezugsperson

Wann

mittwochs 15.00 – 15.45 Uhr
4. März, 1. April, 6. Mai, 3. Juni
und 1. Juli

Wo

Raum kunterbunt, 3. Stock,
Appenzell, Hoferbad 12

Kosten

Pro Lektion 25 CHF. Es wird pro Teilnahme abgerechnet.

Anmeldung

Anmeldung erforderlich. Es gibt nur eine beschränkte Anzahl an Plätzen.

Für Fragen und Anmeldung

hallo@kunterbunt-appenzell.ch