



Mittwoch, 10.8.2022

KINDERYOGA KURS 2

Beim Yoga für Kinder werden durch Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen sowie Bewegungsspiele die Körper- und Sinneswahrnehmungen verbessert. Die Muskulatur wird gedehnt und gestärkt, die Kinder werden kräftiger und flexibler. Meditations- und Achtsamkeitsübungen fördern die Konzentration.

Zeit

11:00 – 12:00 Uhr

Alter

4.– 6. Klasse

Veranstalter

Yoka for you, Fabienne Grolimund

Treffpunkt

Yoga for you, Maienstrasse 1, Olten

Bemerkungen

Sportbekleidung, Getränk