



## Kinderyoga

Kinderyoga ist ein abwechslungsreiches Gruppenerlebnis mit Yoga-Spielgeschichten, achtsamem Erleben mit allen Sinnen, Atemübungen, Traumgeschichten uvm.

Körper- und Atemübungen fördern die Selbst- und Fremdwahrnehmung, Beweglichkeit, Haltung und Koordination. Der Wechsel von Bewegung und Ruhe wirkt emotional und körperlich ausgleichend, sowie konzentrationsfördernd.

Ein Zeitfenster zur Entschleunigung – ganz ohne Leistungsdruck und Erwartungen.

Teilnehmerzahl pro Gruppe beschränkt auf max. 6 Kinder

### Praxishaus Vitalis, Gampel:

1H bis 3H: Mittwoch 15.30 – 16.15 Uhr

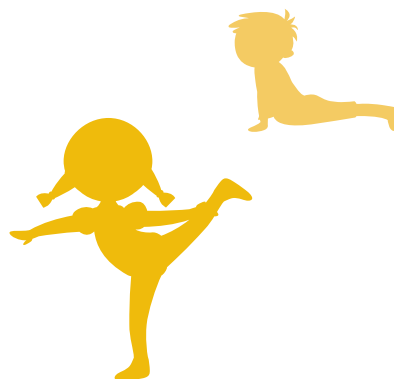
4H und 5H: Mittwoch 16.30 – 17.15 Uhr

13./20./27. März, 10./17./24. April 2024

Kosten: 6 x 45min CHF 100.–

### Anmeldung

bis 1. März 2023 auf [info@atemundstimme.ch](mailto:info@atemundstimme.ch)  
oder per WhatsApp



## atem & stimme

### Judith Furrer-Bregy

Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin  
Dipl. Atem-Körpertherapeutin  
Dipl. Stimmpädagogin

### Infos und Anmeldung

Judith Furrer-Bregy:  
[www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)  
078 883 07 04