

# atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

## Kinderyoga 5H – 8H

### Stark, gelassen und achtsam durch den Alltag

Yoga für Kinder ist weit mehr als Körperbewusstsein und Bewegungsübungen – es ist ein Türöffner zu innerer Stärke, Freude und Resilienz.

In diesem Kurs erfahren Kinder sinnlich-körperliches Lernen als wohltuendes Gegengewicht zum kognitiven Schulalltag. Mit spielerischen Yoga-Sequenzen, Atem- und Entspannungstechniken lernen sie, ihre Gefühle besser zu verstehen und mit Stresssituationen gesund umzugehen. Sie entdecken, wie ihr Körper Signale sendet, und wie sie ihre Kräfte bewusst steuern können. So wächst Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und die Fähigkeit, Emotionen zu regulieren.

Der Kurs schenkt Kindern wertvolle Werkzeuge, um im Alltag stabil, achtsam und freudvoll unterwegs zu sein.

#### Praxishaus Vitalis, Gampel:

Mittwoch 17.30 – 18.30 Uhr

19. Nov. / 3. und 17. Dez. 2025

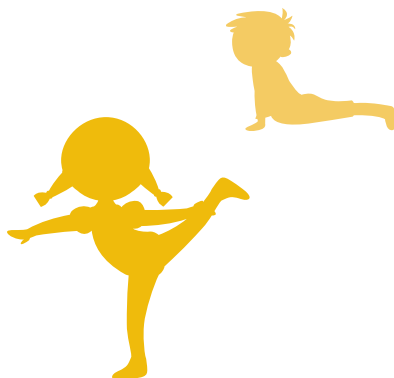
Kosten: 3 x 1h CHF 60.–

Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden, da die Abende inhaltlich aufbauend sind.

Teilnehmerzahl beschränkt.

Schnupperstunden möglich auf Anmeldung.

**Anmeldung:** Bitte online anmelden bis 9. Nov 2025.



## atem & stimme

Judith Furrer-Bregy

Eidg. dipl. Komplementärtherapeutin

Atem-Körper-Stimme

Körperpsychologie

**Infos und Anmeldung**

Bitte online anmelden:

[www.atemundstimme.ch](http://www.atemundstimme.ch)

078 883 07 04

