

Wir laden ein zum

KINDER - UND FAMILIEN-YOGA

Achtsamkeit und Ruhe – beides hat im Alltag von Kindern nur wenig Platz. Deshalb bieten wir Yogakurse für Kinder und Familien an. Sie beinhalten kindgerechte Asanas, verpackt in Bewegungsgeschichten und Kinderlieder und bieten die Möglichkeit, bei schönen Geschichten und sanften Massagen Entspannung zu erfahren.

Der Familienkurs hilft Eltern bei der Entwicklung gemeinsamer Entspannungstechniken, die im Alltag leicht anzuwenden sind und harmonisierend auf Körper und Geist wirken.

Schnupperkurs für alle:

Mittwoch, 27.10., 16.00-17.00 Uhr

Gebühr: 3 Euro pro Kind, 5 Euro pro Erwachsener



Fortlaufende Kurse ab 03.11. mit insgesamt 12 Terminen:

mittwochs, 16.00–17.00 Uhr – Yoga für Kinder von 5–12

mittwochs, 17.00–18.00 Uhr – Yoga für Familien

Nachbarschaftshaus, Berliner Straße 5 in Heinersdorf

Gebühr: 55 Euro pro Kind, 60 Euro pro Erwachsener

Anmeldung und Kontakt: (030) 21 98 29 70 oder

info@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Kursleitung: Frau Holterdorf, www.yobee-active.de



www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Wir laden ein zum

KINDER - UND FAMILIEN-YOGA

Achtsamkeit und Ruhe – beides hat im Alltag von Kindern nur wenig Platz. Deshalb bieten wir Yogakurse für Kinder und Familien an. Sie beinhalten kindgerechte Asanas, verpackt in Bewegungsgeschichten und Kinderlieder und bieten die Möglichkeit, bei schönen Geschichten und sanften Massagen Entspannung zu erfahren.

Der Familienkurs hilft Eltern bei der Entwicklung gemeinsamer Entspannungstechniken, die im Alltag leicht anzuwenden sind und harmonisierend auf Körper und Geist wirken.

Schnupperkurs für alle:

Mittwoch, 27.10., 16.00-17.00 Uhr

Gebühr: 3 Euro pro Kind, 5 Euro pro Erwachsener



Fortlaufende Kurse ab 03.11. mit insgesamt 12 Terminen:

mittwochs, 16.00–17.00 Uhr – Yoga für Kinder von 5–12

mittwochs, 17.00–18.00 Uhr – Yoga für Familien

Nachbarschaftshaus, Berliner Straße 5 in Heinersdorf

Gebühr: 55 Euro pro Kind, 60 Euro pro Erwachsener

Anmeldung und Kontakt: (030) 21 98 29 70 oder

info@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Kursleitung: Frau Holterdorf, www.yobee-active.de



www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Wir laden ein zum

KINDER - UND FAMILIEN-YOGA

Achtsamkeit und Ruhe – beides hat im Alltag von Kindern nur wenig Platz. Deshalb bieten wir Yogakurse für Kinder und Familien an. Sie beinhalten kindgerechte Asanas, verpackt in Bewegungsgeschichten und Kinderlieder und bieten die Möglichkeit, bei schönen Geschichten und sanften Massagen Entspannung zu erfahren.

Der Familienkurs hilft Eltern bei der Entwicklung gemeinsamer Entspannungstechniken, die im Alltag leicht anzuwenden sind und harmonisierend auf Körper und Geist wirken.

Schnupperkurs für alle:

Mittwoch, 27.10., 16.00-17.00 Uhr

Gebühr: 3 Euro pro Kind, 5 Euro pro Erwachsener



Fortlaufende Kurse ab 03.11. mit insgesamt 12 Terminen:

mittwochs, 16.00–17.00 Uhr – Yoga für Kinder von 5–12

mittwochs, 17.00–18.00 Uhr – Yoga für Familien

Nachbarschaftshaus, Berliner Straße 5 in Heinersdorf

Gebühr: 55 Euro pro Kind, 60 Euro pro Erwachsener

Anmeldung und Kontakt: (030) 21 98 29 70 oder

info@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Kursleitung: Frau Holterdorf, www.yobee-active.de



www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Wir laden ein zum

KINDER - UND FAMILIEN-YOGA

Achtsamkeit und Ruhe – beides hat im Alltag von Kindern nur wenig Platz. Deshalb bieten wir Yogakurse für Kinder und Familien an. Sie beinhalten kindgerechte Asanas, verpackt in Bewegungsgeschichten und Kinderlieder und bieten die Möglichkeit, bei schönen Geschichten und sanften Massagen Entspannung zu erfahren.

Der Familienkurs hilft Eltern bei der Entwicklung gemeinsamer Entspannungstechniken, die im Alltag leicht anzuwenden sind und harmonisierend auf Körper und Geist wirken.

Schnupperkurs für alle:

Mittwoch, 27.10., 16.00-17.00 Uhr

Gebühr: 3 Euro pro Kind, 5 Euro pro Erwachsener



Fortlaufende Kurse ab 03.11. mit insgesamt 12 Terminen:

mittwochs, 16.00–17.00 Uhr – Yoga für Kinder von 5–12

mittwochs, 17.00–18.00 Uhr – Yoga für Familien

Nachbarschaftshaus, Berliner Straße 5 in Heinersdorf

Gebühr: 55 Euro pro Kind, 60 Euro pro Erwachsener

Anmeldung und Kontakt: (030) 21 98 29 70 oder

info@zukunftswerkstatt-heinersdorf.de

Kursleitung: Frau Holterdorf, www.yobee-active.de



www.zukunftswerkstatt-heinersdorf.de