

FAMILIEN-YOGA: GEMEINSAM ENTSPANNEN, LACHEN UND BEWEGEN

29. August um 9:30 - 29. August um 10:15 **Kosten: 1 – 9**

Legau 87764, Schwaben

Schenkt euch eine Zeit voller Achtsamkeit, Bewegung und Verbindung.

Der Ablauf der Stunde ähnelt dem einer Kinderyogastunde – die Kinder stehen im Mittelpunkt.

Mit einfachen Übungen, kleinen Partner-Elementen, Geschichten und Entspannung schaffen wir einen Raum zum Wohlfühlen für Groß und Klein. Eure Kinder können – je nach Alter – einbezogen werden oder selbstständig mitmachen. Das Familienyoga ist für Kinder im Alter von 3- 16 Jahren.

Bitte bringt etwas zu trinken, eine Wolldecke und bequeme Kleidung mit.

Die Teilnahme am Familien-Yoga ist ausschließlich Kindern in Begleitung mindestens eines Erwachsenen vorbehalten.

Eine Teilnahme von Kindern ohne erwachsene Begleitperson ist nicht möglich.

Andrea ist ausgebildet im traditionellen und innovativen Ashtanga- Yoga, hat eine 500-Stunden-Vinyasa-Yogalehrerinnen-Ausbildung absolviert und ist zudem Kinderyoga- und Yin-Yoga-Lehrerin. Sie ist Coach für geführte Meditationen und Heilreisen sowie Meisterin der traditionellen Thai-Yoga-Massage.

Andrea liebt es, Yoga weiterzugeben. Sie vereint Tradition, Wissenschaft, Intuition, Philosophie und Spiritualität. Vor allem aber schafft sie Räume, in denen Menschen sich erleben und einfach da sein dürfen – mit allem, was ist. Sie bringt gerne alle Sinne und Energien zum Tanzen: mit Alignment, Duft und Klang lässt sie dich dein Glück erspüren.

Wir behalten uns das Recht vor, das Event bis zu 48 Stunden vorher abzusagen aufgrund zu weniger Anmeldungen.

Mitmachen

Veranstaltungsort:

Rapunzel Welt

Rapunzelstraße 2
Legau 87764, 87764

Organisator:

Rapunzel Naturkost GmbH & Co. KG

<https://www.rapunzelwelt.de/de/veranstaltungen>