

## YoKi – Yoga für Familien, Kindergartenkinder & Grundschul Kinder

Es ist immer wieder schön zu erleben, mit wie viel Begeisterung und Freude Kinder Yoga ausüben. Immer mehr Kinder erlernen Yoga, um sich zu entspannen, ihren Bewegungsapparat zu festigen, als auch um ihre körperliche und seelische Entwicklung positiv zu stärken.

Lieder, Musik, Sprechverse und Bewegung (Asanas), unterschiedliche Entspannungselemente wie Fantasiereisen oder autogenes Training, Massagen sowie Atemübungen und positive Affirmationen werden auf eine ansprechende Art und Weise in unseren Yogastunden zusammengeführt.

### Familienyoga - geeignet für Kinder von 3 – 6 Jahren

Uhrzeit: 9.15 Uhr bis 10.15 Uhr (Dauer: 60 Minuten)  
Kursgebühr: 120,00 € (für 10 Einheiten)

### YoKi „minis und maxis“ Kindergarten- und Grundschul Kinder

Uhrzeit: 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr (Dauer: 60 Minuten)  
Kursgebühr: 120,00 € (für 10 Einheiten)

**Ort:** Familienzentrum Bönningheim, Zugang Neukircher Straße 14  
**Termine:** 25.01./01.02./08.02./15.02./22.02./15.03./22.03./29.03./05.04./12.04.2025

**Mitbringen:** Rutschfeste Matte/Unterlage, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken

Anmeldung bitte ab sofort **bis spätestens 01.12.2024 an: [info@yoki.fit](mailto:info@yoki.fit)**

„Yoga macht mir Spaß. Am allermeisten Spaß macht mir die 5-Minuten-Übungen wo man die Hände bewegt in vielen Positionen.“

„Ich habe beim Yoga Freunde gefunden, mit denen ich mich gut verstehe. Silke und Simone sind auch immer nett und helfen uns, die Übungen richtig zu machen.“

„Jeden Samstag freue ich mich auf das Yoga. Es macht mir sehr viel Spaß.“

