

## **YoKi – Yoga für Familien, Kindergartenkinder & Grundschul Kinder Herbstkurse 2024 mit Silke & Simone**

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: 85,00 € (für 8 Einheiten)

### **YoKi „minis“ - Yoga für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren**

Uhrzeit: 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr (Dauer: 60 Minuten)  
Kursgebühr: 80,00 € (für 8 Einheiten)

### **YoKi „maxis“ - Yoga für Grundschul Kinder**

Uhrzeit: 11.45 Uhr bis 12.45 Uhr (Dauer: 60 Minuten)  
Kursgebühr: 80,00 € (für 8 Einheiten)

**Ort:** Familienzentrum Bönningheim, Zugang Neukircher Straße 14  
**Termine:** 14.09./28.09./12.10./19.10./26.10./09.11./16.11./23.11.2024  
**Mitbringen:** Rutschfeste Matte/Unterlage, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken

**SAVE THE DATE**

Anmeldung bitte ab sofort **bis spätestens 31.08.2024 an: [info@yoki.fit](mailto:info@yoki.fit)**