



Eltern-Kind-Yoga

„Nehmt euch Zeit füreinander im bewegten Alltag“

Beim Eltern-Kind-Yoga finden Eltern mit ihren Kindern - im Alter von 4 - 7 Jahren - einen Raum für gemeinsames Erleben, Lernen und Zur-Ruhe-Kommen.

Die grundsätzlichen Aspekte des Yoga und die Asanas (Körperhaltungen) werden hier auf spielerische Art erlebt und gelernt. Körper und Wahrnehmungsübungen finden zudem ihren Platz, ebenso wie Entspannungs- und Atemübungen.

TERMIN	ab Mittwoch, 10. Januar 2024, 17.15 – 18.00 Uhr
KURSLEITERIN	Charlotte
KOSTEN	10 Einheiten, Kind: TSF-Mitglied 35,00 € / Nicht-Mitglied 55,00 € Erwachsene: TSF-Mitglied 58,00 € / Nicht-Mitglied 70,00 €
ORT	TSF SportCenter / Forum

Weitere Informationen und Anmeldemöglichkeiten erhalten Sie im Fitness, unter kurse.tsf-ditzingen.de oder per Mail an kurse@tsf-ditzingen.de.

