Eltern-Kind Yoga Workshop

für Kinder ab 4 Jahren und eine Bezugsperson

Zert. Fitnetz-Kita
STÄDTISCHE KITA
VILLA KUNTERBUNT



Foto:Canva

Bei diesem Workshop werden die Kinder und ihre Begleitperson auf spielerische Weise in die Yogapraxis eingeführt. Der Workshop wird durch Musik, eine Fantasiereisen und Bewegungsspiele abgerundet. Die Kinder schulen ihre Körperwahrnehmung, lernen, sich besser zu konzentrieren, können Stress abbauen und wertvolle Gemeinsamzeit mit ihrer Bezugsperson verbringen.
Außerdem gibt es noch Tipps, wie Entspannungsübungen in den Familienalltag übernommen werden können und eine kleine Basteleinheit.

Kursleitung: Julia Nollen, Kinderyoga Trainerin

Samstag
07.11.2026
10:00 - 11:30 Uhr

Familienzentrum Villa Kunterbunt
Alleestraße 5a
41363 Jüchen

Anmeldung und Information:
Familienzentrum KiTa Villa Kunterbunt - 02165 915 4010 oder
kita.juechen@juechen.de

forum Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg

Stadt Jüchen