



**GESUNDES
ARDAGGER**



KinderYoga

mit Katharina Schadauer

Warum ist Yoga für Kinder so wertvoll? Das Konzentrationsvermögen steigt, die körperliche Fitness, Koordination, das Selbstvertrauen. Der schönste Benefit aber geht in die Tiefe: Mitgefühl. Für das eigene Befinden und schließlich auch nach außen hin. Die kindliche und jugendliche Entwicklungszeit kann viel Chaos im Inneren auslösen. Yoga gibt dir die Werkzeuge, dieses leichter zu ordnen und einen sicheren Kraftplatz in dir zu finden.

Start:

4., 11., 18. & 25. März 2025

Kiga-Gruppe, 3,5 bis 6 Jahre: 14.45 bis 15.35 Uhr

Volksschul-Gruppe, 6 bis 9 Jahre: 15.45 bis 16.45 Uhr

Mittelschul-Gruppe, 10-14 Jahre: 17 bis 18 Uhr

Ort:

Turnsaal Moar-Haus

Dorfplatz 1, 3321 Stephanshart

Kosten:

€ 48,- für 4 Einheiten

Infos & Anmeldung bei Katharina Schadauer

Kinder-Yoga-Pädagogin

T: 0676/909 44 19

Yoga-Pädagogin

E: katharina82@gmx.at

www.yogamitkatharina.at

**Das Gesunde Gemeinde-Team
freut sich auf Ihre Teilnahme!**

*Yoga mit
Katharina*



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at