



FAMILY-YOGA WORKSHOP

Samstag, 24. November 15.00-17.00 Uhr
mit Barbara Born

Gemeinsam Yoga zu üben ist eine zauberhafte Erfahrung.

Mit viel Freude an der achtsamen Bewegung erleben wir gemeinsam eine 2-stündige Eltern-Kind-Yoga-Praxis voller Leben- mit Spielen, Geschichten, Yoga, gegenseitiger Massage und, und, und...

Sich mit Yoga in alle Richtungen zu strecken und dabei den Körper entdecken. Stark sein, wie ein Löwe, beweglich wie eine Schlange, standhaft wie ein Baum oder gelassen wie eine Schildkröte.

Im Family-Yoga werden die Yogaübungen spielerisch anhand von Geschichten kennengelernt und geübt. Abgerundet werden die Stunden durch Spiele, kleine Meditationen mit Liedern und Massagen.

Freu dich auf dieses einzigartige Angebot.

BITTE MITBRINGEN: Handtuch groß bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken

BEZAHLUNG: Kursbeitrag 20 Euro pro Familie - Bitte überweisen auf Konto:
DE51 664 900 00 000 3858103 - Kontoinhaberin: Barbara Born

ANMELDUNG / INFOS:

Barbara Born
Telefon 0173/4350961
barbara-born@
lotus-yogazentrum.de



LOTUS YOGAZENTRUM

Inh. Carola Maria Stiefvater
Am Holderstock 1
77652 Offenburg
www.lotus-yogazentrum.de