

Das sind wir.

Freundinnen unser halbes Leben lang.

Jeanette Jörg



- Mutter von zwei erwachsenen Töchtern
- Praktizierende Yogini
- Zertifizierte Kursleiterin für Yoga mit Kindern und Teenagern
- Kindergartenlehrperson mit Herzblut
- Oft zu finden im Wald mit Hund Kimi

Karin Cadisch

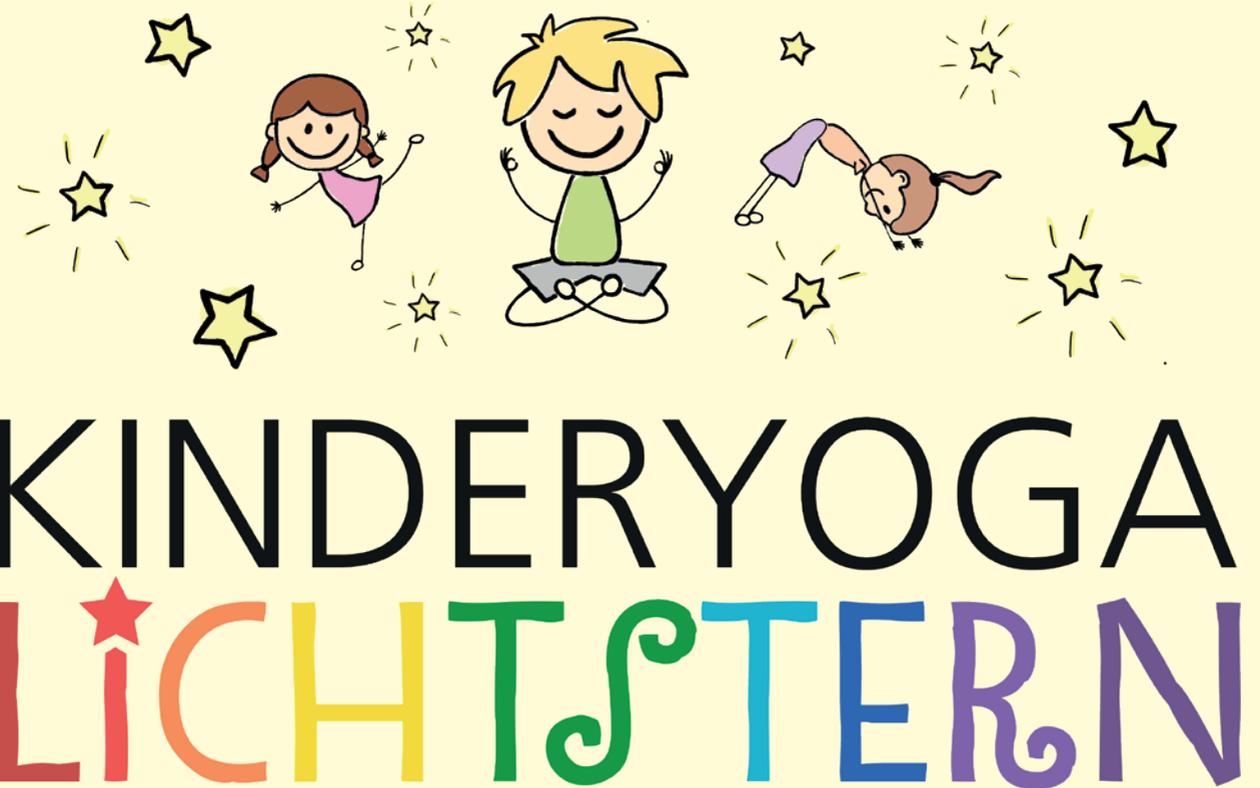


- Familienfrau mit zwei erwachsenen Töchtern
- Praktizierende Yogini
- Zertifizierte Kursleiterin für Yoga mit Kindern und Teenagern
- J+S-Leiterin Kindersport
- Liebt es, sich in der Natur zu bewegen

Wir freuen uns auf viele gemeinsame Lichtsternstunden.

KINDERYOGA
LICHTSTERN

Illustration von Nayara Ughini / Design von Silvan Bearth



Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und unterstützt
Kinder ganzheitlich auf ihrem Lebensweg.

Kinderyoga schenkt dir...

...Stärke, Willenskraft,
Mut, Durchsetzungskraft

...Lebensfreude,
Körper- und Sinneswahrnehmung

...Selbstvertrauen,
Lebenskraft, gutes Bauchgefühl

...Liebe, Mitgefühl,
Harmonie

...Ausdrucksfähigkeit,
Kreativität

...Vertrauen, Fantasie,
Bewusstsein

Im Kinderyoga üben wir uns in Konzentration und Achtsamkeit. Spielerisch werden kleine Yogis in erste Yoga Asanas eingeführt, wir bewegen uns zu Geschichten, und Spass steht immer an

erster Stelle. Zum Schluss erfahren wir in uns Ruhe und Entspannung durch Traumreisen. Unser Ziel ist: Jedes Kind soll mit einem Lächeln im Gesicht und strahlenden Augen nach Hause gehen.



Vor allem soll Kinderyoga Freude machen!

Infos

Kurs 1

Fortlaufend jeweils mittwochs
um 14.00-15.00 Uhr, Kinder ab 4 Jahren & Kindergartenkinder
Ort: Familienzentrum Planaterra Chur, Raum Flurina

Kurs 2

Fortlaufend jeweils mittwochs
um 17.00 -18.00 Uhr, für Kinder 1. – 3. Klasse
Ort: Familienzentrum Planaterra Chur, Raum Flurina

Preise

Halbjahresabo CHF 280

Ganzjahresabo CHF 530

(Kulturlegi wird berücksichtigt!)

Schnupperstunde: einmalig CHF 10 / Kind

Anmeldung

Jeanette Jörg, 078 740 40 23, jeanette.joerg@bluewin.ch

Karin Cadisch, 079 255 86 80, kcadisch@hispeed.ch

Bezahlung: neon free

IBAN: CH22 0830 7000 4001 1031 8

Karin Cadisch, Schellenbergstr. 10, 7000 Chur