

Yoga tut gut,

... gibt Lebensfreude und fördert die Gesundheit. Durch die körperlichen Übungen (Asanas), die Atemtechniken (Pranayama) und die Tiefenentspannung in der Yogapraxis werden z.B. die Muskeln gekräftigt, gedehnt und entspannt, Rücken- und Nackenschmerzen gelindert. Ebenso werden die Abwehrkräfte und das Immunsystem gestärkt. Yoga fördert Gelassenheit und innere Ruhe.



Hatha-Yoga
Für Mütter von Kindern bis neun Jahre.
Mit Ilona Ferdinandt, (Rücken-) Yogalehrerin (BYV)



Kurs 1: **Donnerstags**, 11.01.24 – 04.07.24

Kurs 2: **Freitags**, 12.01.24 – 05.07.24

(Ferien + 09.05./10.05. + 30.05./31.05. entfallen)



Jeweils **10.00 – 11.30 Uhr** (21 Termine)



Canyon Chorweiler
Weichselring 6a, 50765 Köln-Chorweiler-Nord



50,00 € pro Kurs

Information und Anmeldung:

Doris Dissemond

Kindernöte e.V.

0221/700 65 20

kleine-schritte-netzwerk@kindernoete.de

Gefördert von

wir helfen :
die Aktion des **Rölnner Stadt-Ansicht** für Kinder