



Angela (zweifache Mama) Yoga & Fitnesstrainerin

Mama & Kind AktivYoga Kurs

(Kids 5 J. bis 9 J.)

16.00-17.00 Donnerstag

5 MAL (17.3, 24.3, 31.3, 7.4, 21.4)

PREIS: 65 Euro

In diesem Kurs hast du die Möglichkeit mit deiner Tochter/Sohn, deinen Körper durch Bewegungen zu kräftigen bzw. zu entspannen.

Beim Mama-Kind-Aktiv Yoga verbringt Ihr gemeinsame Zeit und das ist schon Grund genug, um es auszuprobieren, oder? Dabei hat der Kurs noch mehr Vorteile:

- Stärkt die Bindung.
- Wirkt ausgleichend und entspannend.
- Vermittelt Spaß an Bewegung.
- Fördert die Konzentrationsfähigkeit.
- Unterstützt und kräftigt die körperliche Entwicklung.
- Fördern die Koordinationsfähigkeit und ein gutes Körpergefühl.

Natürlich können auch Väter, Tanten, Onkel, Geschwister und Großeltern mit den Kids Yoga machen. Wir verwenden hier Mama-Kind- oder Eltern-Kind-Aktivyoga zur Vereinfachung.



Sipbach 15
4511 Allhaming



069912354445



office@lifre.at



www.lifre.at

Lifre

FITNESS FÜR GEIST & KÖRPER