

# Kinderyoga Workshop

## meets Waldbaden



### Im Wald Yoga üben & achtsam zur Ruhe kommen



Beim Waldspaziergang wollen wir singen, die Natur entdecken & Schätze sammeln. Wir balancieren über Baumstämme und üben verschiedene Yoga-Asanas. Nach einem gemeinsamen Picknick schenken wir uns Raum für Entspannung.

### Das erwartet euch:

- Aufwärmspiel
- Waldtier-Yogaübungen
- Balance- & Atemübungen
- Naturbingo, Mandala legen aus Naturmaterialien
- Picknick
- Achtsamkeitsübung zum bewussten Wahrnehmen
- Meditation mit Duftöl
- viel Bewegung & Spaß

### Wann & Wo?



14. Juni | 13- 15 Uhr  
Treffpunkt: Bürgerhaus Zernsdorf  
Kosten: 16 €

### Weitere Informationen:



Für Kinder ab 4 Jahren. Bitte bringt einen kleinen Rucksack mit Trinkflasche und einer kleinen gesunden Brotdose zum Picknicken mit.



### Anmeldung:

Yoga mit Maria  
Yoga-Zernsdorf@web.de

