



Kinderyoga bei Martina

für 6- bis 9-Jährige (1. – 3. Klasse)

Wo:	Alterssiedlung, Volksgarten Glarus
Wann:	Dienstag, 16.30 – 17.30 Uhr
Kursdauer:	13. August – 1. Oktober (Schulquartal)
Kosten:	CHF 120.00 (8 x CHF 15.00)
Gruppengrösse:	Mindestens 6 bis maximal 10 Kinder

Anmeldung oder Auskunft

Martina Mettler

077 530 89 95

m-mettler@bluewin.ch

Warum Kinderyoga?

Kinder üben gerne Yoga, denn so wird ihr natürlicher Drang nach Bewegung und körperlichem Erleben unterstützt und gefördert. Yoga ist ein wunderbares Angebot, das Kindern auf vielfältige Weise helfen kann, sich selbst besser wahrzunehmen und mit den Anforderungen, die an sie in der Schule und in ihrer Umgebung gestellt werden, besser umgehen zu können.

Yoga ist eine gute Hilfe für Kinder, die Probleme mit Konzentration und Lernen, mit Haltung und Atmung haben.