

---

Kinderyoga für Fortgeschrittene

## Description

Der Wert von Yoga lässt sich nicht beschreiben, aber er lässt sich erfahren. Yoga entfaltet seine Wirkung durch Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden. In diesem Kurs wird weiter eingetaucht in die Möglichkeiten des Kinder-Yogas, neue Asanas werden praktisch ausprobiert und in der Praxis Erlebtes reflektiert. Die Teilnahme am Einsteigerkurs ist nicht zwingend erforderlich. Bitte denken Sie an warme Socken und bequeme Kleidung.

Inhalte:

- Aufwärmübungen
- Neue Asanas
- Wissen über Yoga