

# Yoga Nachmittage



Yoga macht Spass, stärkt das Selbstvertrauen, fördert die Konzentration und verbessert das soziale miteinander. Yoga hilft Kindern dabei, körperliche Veränderungen und emotionale Verunsicherungen wahrzunehmen. Eigene Gefühle und Gedanken können durch Yoga besser zugeordnet und akzeptiert werden. Haben wir die Neugier geweckt, dann schicken Sie die Kinder an zwei Yoga-Nachmittage, damit sie etwas über Yoga lernen können.

**Datum:** Mittwoch, 16.11.2022 und 23.11.2022

**Zeit:** 14.00h - 15.00h für Kinder der 3H - 5H

15.30h - 16.30h für Kinder der 6H - 8H

## TEILNEHMERZAHL BESCHRÄNKT!

**Yogalehrerin:** Stefanie Altermatt, Be You Yoga / [www.beyou-yoga.ch](http://www.beyou-yoga.ch)

**Kursort:** Be You Yoga, Bahnhofzentrum, Hauptstrasse 44, 3186 Düdingen

**Mitbringen:** Wasserflasche, bequeme Kleider, restliches Material ist vorhanden

**Kosten:** Mitglieder S&E Düdingen CHF 10.00

Nichtmitglieder CHF 25.00

**Anmeldung bis 15.11.2022:** Wanda Chiappetta, S & E Düdingen Vorstandsmitglied

[Wanda.chiappetta@bluewin.ch](mailto:Wanda.chiappetta@bluewin.ch) / Tel. 079 705 73 60