



golden yoga

FAMILIEN YOGA mit Nitya

für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern, Großeltern und alle,
die gemeinsam mit verschiedenen Generationen Yoga
erleben wollen



Es erwartet euch eine bunte Mischung aus achtsamer Ruhe und Lebendigkeit mit Yoga- und Partnerübungen, Yogaspielen, gegenseitiger Massage, Entspannung mit Fantasiereise und jede Menge Yoga-Spaß!

Alle sind herzlich willkommen, egal ob Anfänger oder geübter Yogi.

NICOLLE RUHNER (NITYA)

ist Yogalehrerin, Yogatherapeutin und Kinderyoga-Spezialistin und hat bereits über 500 Kinderyoga-Stunden unterrichtet. Als Referentin für Kinderyoga ist Nitya deutschlandweit unterwegs, um PädagogInnen auszubilden. 2017 hat sie im Eigenverlag ein Kinderyoga-Handbuch sowie weitere Kinderyoga-Artikel herausgebracht.

KOSTEN

Groß 13 € / Klein 7 €

ZEITEN

Samstag 10:00 – 11:30 Uhr

**6. März 2021 | 10. Juli 2021 |
18. September 2021 | 13. November 2021**



ANMELDUNG & INFOS

sonnemonnd yoga | Nitya 0178 1358098

mail@sonnemonnd-yoga.de | www.sonnemonnd-yoga.de