

Donnerstag, 15 – 16.30 Uhr



YOGA UND MEHR...

Für Erwachsene und Kinder

Jeden Donnerstag um 15 Uhr tauchen wir in Die Welt des Yoga ein.

- gemeinsam singen wir zu yogischer Musik,
- lernen wofür und warum gerade Yoga eine ideale Weise ist um fit und gesund zu bleiben,
- sprechen über körperliche & spirituelle Veränderungen während der täglichen Yogapraxis oder
- Meditieren.

Für die Kinder werden Kinderyoga Geschichten erzählt und gelesen, sowie einige praktische Übungen angeleitet.

Dieses Angebot gilt für alle großen und kleinen Yoga-interessierten, Erfahrenen oder Neueinsteiger, die schon immer ein bisschen mehr rundum dieses spannende Thema wissen wollten.

Im Anschluss darf sich bei Kaffee, Tee & veganen Snacks gerne ausgetauscht werden. Außerdem lädt das Gelände der Rübenburg zum erkunden und spielen ein.

Janina Janik führt Euch durch diese Reise. Sie ist Pädagogin, Yoga-Lehrerin und hat einen Master in NLP. Sie lehrt seit einigen Jahren Schwangerschaftsyoga & Frauenyoga in und um Uelzen.

Die Kursgebühr beträgt 8 € pro dagewesenem Mal.

Kontakt und Anmeldung:

0176 966 491 40, mail@ruebenburg.de

www.ruebenburg.de

