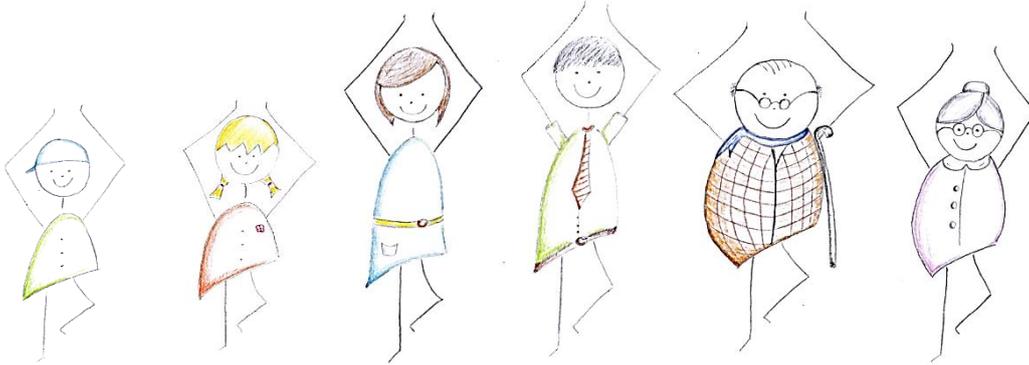




# WORKSHOP



## Familienyoga am 3. Advent



Yoga für die ganze Familie ab 3 Jahren

In diesem Workshop können Kinder mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante, Onkel und anderen Familienmitgliedern eine kleine Auszeit von den Weihnachtsvorbereitungen nehmen. Geschwisterkinder in Begleitung eines separaten Erwachsenen sind herzlich willkommen.

Die Kinder stehen in diesem Workshop im Mittelpunkt und erleben die bunte Vielfalt des Yogas auf eine spielerische Art und Weise. Familienyoga gibt Klein und Groß den Raum für schöne gemeinsame Erlebnisse. Es geht nicht um die „korrekte“ Ausführung der Yogahaltungen sondern darum, gemeinsam Freude und Spaß zu haben, miteinander zu lachen und die Bindung zueinander zu stärken.

Der Workshop wird aktiv von den Kindern mitgestaltet. Die Yogapositionen werden in eine fantasievolle Geschichte rund um die Advents- und Weihnachtszeit eingebunden.

Yoga stärkt das Selbstbewusstsein der Kinder und fördert ihre körperliche sowie geistige Entwicklung. Durch das achtsame Miteinander beim Yoga wird zusätzlich der Gemeinschaftssinn gestärkt. Eine Entspannung und Meditation am Ende des Workshops runden die gemeinsame Zeit ab.

Kommt vorbei und genießt eine yogische Familienzeit im Advent!

**Wann:** Sonntag, 15. Dezember 2019 von 10:30 bis 12:00 Uhr  
**Wo:** TSV Sporthaus (Oversand 4a, 21217 Seevetal)  
**Übungsleiterin:** Nadja Wallitzer  
**Kosten:** Kinder: 3 Euro für Mitglieder, 5 Euro für Nicht-Mitglieder  
Erw.: 5 Euro für Mitglieder, 8 Euro für Nicht-Mitglieder

**Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.**

Infos und Anmeldung bei Nadja Wallitzer (0173 179 40 96 oder Mail [kiyo@tsv-overbullenhausen.de](mailto:kiyo@tsv-overbullenhausen.de))