

Eltern-Kind-Yoga Workshop

„Ein Tag im Herbst“

Entspannt begrüßen wir den Herbst im Eltern-Kind-Yoga Workshop. Mit viel Spaß und Kreativität dürft ihr diese verbindende und stärkende Zeit mit eurem Kind auf der Matte genießen. Wir tanzen, lachen, lernen Partner-Yogahaltungen auf Augenhöhe der Kinder und ihr dürft euer inneres Kind feiern. Es gibt auch Zeit zum Kuscheln und Entspannen.

Der Yoga-Workshop findet für zwei Altersgruppen statt und kann **je** Kind mit **einem** Elternteil oder auch Oma, Opa, Tante, Onkel,... besucht werden. Bitte bringt euch eine Yogamatte, etwas zu trinken mit und zieht euch bequeme Kleidung an.

Kursleitung: Elke Schwuchow, Sternenflieger – Yoga & Entspannung

➤ **10:00 – 11:30 Uhr:** 4-6 Jahre
(für Kita-Kinder)

➤ **11:45 – 13:15 Uhr:** 6-8 Jahre
(für Grundschulkinder)



Samstag, den 21.10.2023

Im Gemeindezentrum Stephanus,
Subbelrather Str. 206-210, 50823 Köln

Die Teilnahmegebühr von 5€ pro großem und kleinem Yogi ist nach verbindlicher Anmeldungen zu zahlen. Infos & Anmeldung bei Annika Lembke per Mail: lembke@kitanord.de