



Yoga-Workshop

für Eltern mit Kindern ab vier Jahren

Mit Unterstützung einer lebhaften Geschichte werden wir gemeinsam Spaß haben und spielerisch Yoga-Asanas einüben. Für unsere immer schneller werdende Welt lernen Sie und Ihre Kinder Übungen zum Stressabbau und zur Entspannung kennen, die als Ruhepol im Alltag genutzt werden können. Die Übungen sind einfach und können zu Hause ohne Anleitung durchgeführt werden.

Ablauf:

16:00 - 17:00 Uhr: Eltern-Kind-Yoga (spielerisch)

17:00 - 17:30 Uhr: Pause

17:30 - 18:15 Uhr: Entspannungseinheit (spielerisch)

Mittwoch, 30. September 2026
16:00 - 18:15 Uhr

Kursort: FamZ. St. Remigius

Am schmalen Patt 21, 53773 Hennef-Happerschoss

Gebühr: kostenfrei im Rahmen der
Entwicklungspauschale des Landes NRW

Referentin: Sandra Wigge

Anmeldung: 0 22 41 - 59 69 79 10
familienbildung@drk-rhein-sieg.de
www.drk-familienbildung.de

