

10. Dezember 2024

Yoga für Kinder: Spielerisch entspannen und Neues entdecken

Mit Fantasie und Bewegung zu mehr Selbstvertrauen – ab 29. Januar 2025



Foto: Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching

Taufkirchen – Die Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching bietet im neuen Jahr ein besonderes Angebot für Kinder von 8 bis 11 Jahren: Ab dem 29. Januar 2025 können junge Yogis in einer fantasievollen Reise Körper und Geist in Einklang bringen.

Unter der Leitung der erfahrenen Yoga-Lehrerin für Kinder, Ines Krätzschar, erleben die teilnehmenden Mädchen und Jungen, wie spannend und abwechslungsreich Yoga sein kann. Gemeinsam schlüpfen sie in die Rollen von Helden, Akrobaten oder Indianern und begegnen der Yoga-Biene, der Eule und dem Gorilla. Durch Körper- und Atemübungen sowie Meditation können Spannungen

abgebaut und der Kopf für Neues frei gemacht werden. Das spielerische Training fördert nicht nur die motorische und soziale Entwicklung, sondern auch das Selbstvertrauen.



Foto: Nachbarschaftshilfe Taufkirchen Unterhaching

Termine und Ort:

• **Wann:** 5x mittwochs, 29. Januar bis 26. Februar 2025, jeweils von 14.00 bis 15.00 Uhr

• **Wo:** Turnhalle im Haus der Nachbarschaftshilfe, Ahornring 119 in Taufkirchen

Kosten: 38 €

Anmeldung: Interessierte können sich per E-Mail bei Lydia-Maria Schulz anmelden unter schulz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de.

Vorsitzende Gabriele Eggers ■ Vereinsregister Nr.: 7931 ■ Steuer-Nr.: 143/219/90232

Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg ■ IBAN DE81 7025 0150 0380 4710 03 ■ VR Bank München Land eG ■ IBAN DE85 7016 6486 0000 5100 25