



Für Kinder im Alter von 4 - 7 Jahren in Zermatt

Im Kinder Yoga lernen Kinder spielend mit ihrem Körper und ihren Gefühlen umzugehen. Sie stärken die Konzentration und fördern das Mitgefühl für sich selbst und für einander. Lebhaftige Positionen erleichtern Fokus, Koordination und Körperbewusstsein. Durch Yoga wird das Lernen, die Atmung und die Haltung positiv beeinflusst. Kids Yoga Stunden sind Abenteuer! Fantasiervoller Spass mit verschiedenen Spielen, Lieder und Geschichten. Wir lassen der Fantasie freien Lauf! Aber, und das ist das Schönste daran: Ohne die Persönlichkeit Ihres Kindes zu verändern!

Little Yogis (4-7 Jahre alt) jeden Freitag 16.10 Uhr – 17.00 Uhr

Wir gehen auf fantasievolle Abenteuer mit lebhaften Yoga Positionen. Durch das Erzählen von Geschichten, dem Zeichnen und das Singen erweitern wir unser Bewusstsein und unsere Konzentration. Wir fördern das Zuhören, die innere Ruhe und das Zusammenspielen. Ihr Kind entwickelt ein gesundes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.



Preise

Einzelne Lektion: 20.-- CHF

10-er Abo: 170.-- CHF (4 Monate gültig - Schulferien berücksichtigt)

Ab 29. Mai bis 26. Juni und dann ab 25. September

Anmeldungen und Information:

Anita Locher, Tel. 079 469 75 57 - www.zermattbalance.ch

Kinderyoga Kursleiterin nach U. Salbert & S. Felber

Kurse für die Erwachsene:

Pilates

.Einsteiger bis Fortgeschrittene

.Pilates Reformer Training in Gruppe oder Einzel

Yoga Flow // YogaMeditation

Schwangerschaft & Bewegung // Rückbildungs Beckenboden Training

Details unter: www.zermattbalance.ch