



“Feel-Good-Package”

Yoga in der Ahlbecker Vitalkita

immer Freitags 13 – 14 Uhr

Sanftes Yoga “Me Time”

- Ein entspannter Einstieg in die Yogawelt für alle Mamas und Schwangere
- Der sanfte Yoga-Flow bietet einen wunderbaren Moment, die positiven Effekte von Yoga, „Einklang und Harmonie“, kennenzulernen.
- Bringt den Körper & den Geist in eine wohltuende Balance, schenkt Energie für den Alltag, Kraft für Beweglichkeit & innere Ruhe.
- Die „Me Time - Yoga Zeit“ bietet eine Kombination der Übungen von Asanas (Körperstellungen), Meditation und Pranayama (Atemübungen) für eine stabile Körpermitte.

13,- € pro Person
12,50 € für VS-Mitglieder



immer Freitags 15 – 16 Uhr

Eltern-Kind Yoga “Family Time”

- Die bewegungsfreudige und achtsame Yogazeit ist ein wunderbarer Moment intensiver Verbundenheit der Kinder mit den Erwachsenen.
- Wir tauchen gemeinsam in die bunte Yogawelt ein, üben spielerisch Körperhaltungen, genießen Klangerlebnisse und kreieren mit unserer Phantasie verschiedene Eltern-Kind-Variationen.
- Kann auch mit einem Familienangehörigen (Oma, Opa etc.) begleitet werden.
- Yogaerfahrungen sind nicht erforderlich.

16,- € pro Familie
15,50 € für VS-Mitglieder

Anmeldung erforderlich

**Ahlbecker
Vitalkita**

Siedlung Ostend 9 • D 17419 Ahlbeck

Tel. 038378 28230

kita-ahlbeck@volkssolidaritaet.de

www.vs-nordost.de

