



## Familienyoga für Gross und Klein im Reka-Feriendorf Bergün 13. – 15. April 2023

### Programm

Donnerstag, 17:30 Uhr	Ankommen - Yoga für Gross & Klein
Freitag, 09:00 Uhr	Yoga mit Gleichgewichtsübungen für Gross & Klein
Freitag, 17:30 Uhr	Dehnen & Kräftigen mit Asanas Yoga für Gross & Klein Entspannungsreise
Samstag, 08:30 Uhr	Rise up Yoga für Gross & Klein, Abschiedszeremonie

Die Lektionen sind für Anfänger wie auch Fortgeschrittene geeignet - die Sequenzen dauern 1h bis 1 1/2 h

Spielerisch erleben wir fantasievolle Reisen in die wunderbare Welt der Yogatiere und der gemeinsamen Asana`s für Mama/Papa und Kind. Wir erlernen verschiedene Sonnengrüsse für Gross und Klein, machen uns vertraut mit beruhigenden Atemübungen, balancieren und lachen gemeinsam. Achtsam lernen wir all die guten Eigenschaften, die Yoga mit sich bringen kann, wie Konzentration, Ausdauer, Koordination, Körperbewusstsein, Körperspannung, Flexibilität, Selbstvertrauen, Mut, Gemeinschaftssinn, Bewegungsfreude und bei sich selbst anzukommen kennen. Familienyoga verbindet und berührt.

Bei Interesse führt die Kursleiterin am morgen früh oder wenn die Kleinen im Bett sind, eine Yogastunde nur für Erwachsene durch. Das Interesse wird am ersten Yoga-Tag eruiert.

## Leitung



Kursleiterin: Sévérine Bächtold Sidler

Dipl. Craniosacrale Osteopathin, Traumatherapeutin, Yogalehrerin, Familienfrau

[www.mondschön.ch](http://www.mondschön.ch)

## Kosten

CHF 200.- Papa oder Mama mit Kind (zahlbar vor Ort)

## Anmeldung

Den Kurs können Sie bei der Wohnungsbuchung bei den Zusatzleistungen «Kurs» anmelden.

## Anmeldeschluss

30.03.2023

Der Kurs findet bei 5 Anmeldungen statt.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer. Die Unfallversicherung und Privathaftpflichtversicherung ist für jeden Teilnehmer/-in obligatorisch. Bitte klären Sie dies bei Ihrer Krankenkasse / Privatversicherer ab. Der Kurs findet bei mindestens 4 Teilnehmern statt (Option zur Durchführung bei weniger Teilnehmern liegt bei der Kursleiterin). Bezahlung vor Ort im Reka-Feriendorf. Das Kursgeld beinhaltet keine Übernachtung; eine Wohnung muss separat gebucht werden. Der Kurs findet in deutscher Sprache statt.