

# BARN YOGA

Du och ditt barn kan yoga tillsammans på ett enkelt och lekfullt sätt. Vi prövar olika andningsövningar enkla yogaställningar och avslappning.

När: Onsdagar 16 -16.45 med start den 24/2

För dig som inte har kort här på Hela Hälsan kostar det 85 kr per gång, eller du kan köpa ett 10 klipp kort för 750 kr ( 75 kr per gång).

Idén har fötts utifrån ett eget intresse av Yoga, en tanke om att plantera Yoga tidigt i barnen. Jag är själv förälder och arbetar på förskola. Jag ser att barn i dag, precis som vi vuxna, lever i ett samhälle med ett högt tempo. Då kan yogan vara en källa till välmående, både fysiskt och psykiskt, en möjlighet att finna lugn och ro inom sig själv. I yogan kan barnen få lära sig att kropp och själ hör ihop och måste tas hand om.

Instruktör: Anki Widenberg

VÄLKOMMNA !