

Preis  
240 EUR  
SEMESTER

LABA KIDS

# YOGA & MINDFULNESS FÜR KINDER

ZWISCHEN 3,5-10 JAHREN



mit vielen  
Koordinations- und  
Balanceübungen,  
Fantasiereisen,  
Meditationen,  
schönen Momenten  
und Erinnerungen

## TERMINE 2021:

13.09./20.09./27.09.

4.10./11.10./18.10.

8.11./15.11./22.11./29.11.

6.12./13.12./20.12.

## TERMINE 2022:

10.01./17.01./24.01./31.01.

[www.labacamps.at/kinderyoga](http://www.labacamps.at/kinderyoga)



## Was die Kinder bei uns lernen?

- ihren Körper bewusst und achtsam wahrzunehmen
- Alltagsstress, Bewegungsmangel und Kopflastigkeit auszugleichen
- Fantasie und Kreativität zu erleben
- positive Gefühle und Empathie zu stärken
- eigene Gefühle besser auszudrücken
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu entwickeln
- Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit zu stabilisieren
- Gemeinschaftsgefühl zu spüren
- mehr Freude an der Bewegung ganz ohne Leistungsdruck zu haben

### **ANNA NARLOCH-MEDEK**

verdankt ihre Yoga Erfahrungen zahlreichen Reisen und zertifizierten Ausbildungen in Indien und Österreich: Yoga, Achtsamkeit & Meditation für Kinder und Jugendliche, Ashtanga Vinyasa (500 RYT), Kundalini Yoga (200 RYT), Pre- & Postnatalyoga, Yoga für Senioren und Singing Bowl Sound Therapy.

Seit Jahren leitet sie mit viel Leidenschaft und Liebe [LABA KREATIVE KINDERCAMPS IN WIEN](#) mit Kunst und Kultur Schwerpunkt.

