

Di - Do, 6. August - 8. August



Life is all about balance

Fit in Balance – Kids

In unserer schnelllebigen, gestressten Zeit braucht man Strategien und Möglichkeiten der Achtsamkeit um den Stress und den Druck von Schule und Leben auszugleichen.

Dabei ist es wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten um wieder die richtige Balance zu finden.

Inspiziert von achtsamen und effektiven Praktiken wie Yoga, Pilates und Stretching bietet dieser Kurs eine harmonische Kombination, speziell auf Kinder ausgerichtet.

Alle Praktiken sind für ihre stressabbauenden und entspannenden Eigenschaften bekannt.

Daten: 6.8., 7.8., 8.8.2024 ab 10 Uhr

Alter: 8 - 10 Jahre, 11 - 13 Jahre (max. 8 Kinder pro Kurs)

Dauer: je 45 min.

Kosten: 5 €

Ort: Sport- und Freizeithof Himmelkron

Anmeldung: Carolin Huber 0170-5883388

Anmeldung bitte direkt bei Carolin Huber!