



im Aktion-Kindergarten e.V., Rathausstr. 8 – 53819 Neunkirchen-Seelscheid

## Termine 2026

30.Mai	15:00-16:00 Uhr
27.Juni	15:00-16:00 Uhr
26.September	15:00-16:00 Uhr
14.November	15:00-16:00 Uhr
5.Dezember	15:00-16:00 Uhr

Nicht nur Erwachsene, sondern vermehrt auch Kinder spüren die aktuellen Sorgen und Ängste, den Leistungsdruck und die Reizüberflutung unserer Gesellschaft. Hat auch Dein Kind Schwierigkeiten stillzusitzen, ist es unruhig oder verunsichert und leidet unter unerklärlichen Kopf- und Bauchschmerzen, sowie Asthma oder Ähnlichem ? Möchtest Du bei ihm und bei Dir Haltungsschäden vorbeugen ? Und wann hast Du, als Mutter oder Vater so richtig mit Deinem Kind gemeinsam und genussvoll entspannt ?

**Tipp:** *Omas, Opas, Pateneltern aufgepasst: eine schöne Gelegenheit für eine gemeinsame Zeit mit Euren Lieben !*

**WARUM** so ein Programm ? Wir möchten Kindern erste Gehversuche in Sachen Yoga vermitteln und zeitgleich deren Eltern die Möglichkeit zum Entspannen und Loslassen schenken. Die anschließende gemeinsame Yoga Praxis sollte allen Spaß an Bewegung vermitteln, die Bindung zwischen Eltern und Kind und den Gemeinschaftssinn stärken, die Fähigkeit zum Konzentrieren steigern, den gesunden Schlaf fördern, die körperliche Entwicklung und motorische Fähigkeit unterstützen, u.v.m.

Durch das Programm begleitet Euch liebevoll: LILIANA DE GRAAFF, *Yogalehrerin und Entspannungstrainerin.*

Wertschätzung je Termin: EUR 25,00 für 1 Erwachsenen + 1 Kind; jeder weitere Teilnehmer EUR 12,00

Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und eine Decke mitbringen.

Anmeldung und weitere Infos bei **Liliana** (email: [lidgegra@t-online.de](mailto:lidgegra@t-online.de); Tel.: 0175-8370172) oder direkt im Aktion—Kindergarten.

**WIR FREUEN UNS AUF EUCH !**