

**KINDERYOGA in AIDENBACH**  
Schnuppern und  
Herbstferienkurs 2022

Liebe Kinder und Jugendliche,

am Donnerstag, den 3.11. 22  
16-17:00

und Freitag, den  
4.11. 22 finden jeweils ab 10 -11.00 Uhr  
für Kinder ab 6 Jahren  
Yoga Schnupperkurse in Aidenbach statt.

Am Freitag, den 4.11. ab 16 -17:15 Uhr für  
Jugendliche ab 12 Jahren.

In meinem neuen Yogaraum übe ich mit euch  
verschiedene Übungen und Haltungen die Ihr auch  
ohne Vorkenntnisse einfach mitmachen könnt.

Beim Yoga wird eure Atmung aktiviert und  
intensiviert, das Immunsystem unterstützt und dein  
Selbstbewusstsein geschult.

Alle Übungen fördern eure Konzentration und eine  
gesunde Körperhaltung.

Pro Kind / Jugendliche und pro Tag betragen die  
Kosten

8 € / 10 €

mit 60 / 75 Minuten Dauer

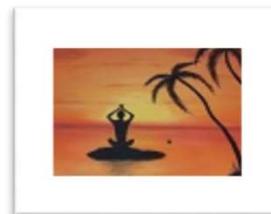
Die Teilnehmeranzahl ist maximal 8 Personen.

Wo ihr uns findet:  
**Am Gewerbepark 23**  
94501 Aidenbach

Weitere Informationen findet ihr im Internet unter

[www.mondholzyoga.de](http://www.mondholzyoga.de)

Kontakt unter:  
[claudia@mondholzyoga.de](mailto:claudia@mondholzyoga.de)  
Telefon: 0151- 730 43 666



**Bringe wenn möglich deine eigene Yogamatte mit.**  
**Bitte trage bequeme Kleidung.**

**Ich freue mich auf euch und würde mich sehr  
freuen wenn wir uns in den Herbstferien sehen!**

**Bis dahin  
Namastè**