

Mutig, frei, beschwingt!

Sommerferien-Programm Gronau 2025 3 Workshops für Kinder und Eltern

**Mutig wie ein Löwe –
entspannt wie ein Faultier**



■ **Mutig wie ein Löwe – entspannt wie ein Faultier** Ein fantasievoller Workshop für Kinder (6–12 Jahre), die mutig sein wollen – und lernen möchten, wie man sich selbst beruhigen kann. Mit Bewegung, Tierübungen, Atemspielen, Fantasiereisen und Aerial-Yoga erleben die Kinder spielerisch, wie sie sich selbst stärken, regulieren und entspannen können.

**Wenn Mama mich versteht...
und Papa auch!**



■ **Wenn Mama mich versteht ... und Papa auch!** Ein Eltern-Kind-Workshop für Kinder ab 6 Jahren und ihre Bezugspersonen. Mit Partnerübungen, Atemspielen und Yogatuch stärkt ihr die Verbindung zueinander – für mehr gegenseitiges Verstehen, Vertrauen und Co-Regulation im Alltag.

**Gefühle fliegen lassen –
Atmen macht stark!**



■ **Gefühle fliegen lassen – Atmen macht stark!** Ein Workshop für Kinder ab 10 Jahren und/oder Eltern-Kind-Teams, bei dem einfache Atemtechniken (z. B. Bienen- oder Pferdeatmung) mit Bewegung, Entspannung und Aerial-Yoga kombiniert werden. Für mehr Selbstbewusstsein, innere Ruhe und kreative Energie.

Weitere Infos: <https://yoga-heartsources.de/workshops-und-veranstaltungen/>

Yoga-Heartsources
An der Mainte 14
31028 Gronau

Tel/whatsapp 0173-3900655

