

Fröbel-Familienzentrum Nuthepark

Eltern-Kind Yoga

Wann: montags, in den geraden Wochen, 16-17 Uhr

Wo: im Familienzentrum

Für wen: Für alle Familien mit Kindern zwischen 4-12 Jahren, **JETZT MIT KINDERBETREUUNG FÜR JÜNGERE GESCHWISTERKINDER!**

Anmeldung: erwünscht, 0173-2730367 oder Mail an anne.struck@froebel-gruppe.de

Kosten: keine

Der Eltern-Kind-Kurs "Bewegung, Achtsamkeit, Mediation" fördert das **Wohlbefinden** und die Verbindung in der Familie durch **gemeinsame Aktivitäten**. Mit einfachen Achtsamkeits- und Atemübungen lernen Eltern und Kinder, **Stress zu bewältigen**. Bewegungsspiele stärken die **körperliche Gesundheit** und das allgemeine Wohlbefinden. Die Techniken sind leicht **in den Alltag integrierbar**, um langfristig Entspannung und Achtsamkeit zu fördern.

Gemeinsam eine achtsame Zeit haben.

