

ELTERN-KIND-KURS

Entspannungszeit mit Yoga

In diesem einzigartigen Eltern-Kind-Kurs verbringen wir *Wohlfühlzeit*, in der *Achtsamkeit*, *Entspannung* und *Freude* im Mittelpunkt stehen. Der Eltern Kind Kurs richtet sich an Eltern (bei Müttern ist es für die Teilnahme nötig dass die Rückbildung abgeschlossen ist) und Kinder (0-3 Jahre), die zusammen die wunderbare Welt der Achtsamkeit entdecken möchten.

Erlebe mit deinem Kind *fantasievolle Reisen*, in denen Körper und Geist zur Ruhe kommen. Wir beginnen mit einer klangvollen *Meditation*, die euch in eine entspannte Atmosphäre begleitet. *Massagen* und *kreative Übungen* fördern das achtsame Miteinander und helfen dabei, das tägliche Leben mit mehr Gelassenheit zu meistern.

Ihr werdet eine wertvolle gemeinsame Zeit, die sowohl Eltern als auch Kindern gut tut erleben. Dieser Kurs ist ein Geschenk für Euch beide, indem ihr die Verbindung stärkt und die Freude am achtsamen Miteinander vertieft.

- ✓ **Freitags, 10:30 - 11:15 Uhr**
- ✓ **10 Termine, 14.11. bis 30.1.**
- ✓ **Alleenstr. 11, ES-Zell**
- ✓ **Mitbringen: Decke, Yoga-Matte**
- ✓ **Teilnahme kostenlos**

- ✓ **Anmeldung** bei der Kursleitung Katrin Koci
katrinewe@gmx.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Namen, den Name des Kindes und das Alter des Kindes an.

EWB
Esslinger Wohnungsbau GmbH



Ein Angebot von der EWB, in Kooperation mit der AOK Neckar-Fils und dem Turnverein Zell am Neckar