

## **Unser Yogaprogramm**

Liebe Gäste,

ich bin Dani, Yogalehrerin für Kinder und Erwachsene und freue mich sehr, mit euch am Montag- und Mittwochmorgen, vor dem Frühstück, entspannt in den Tag zu starten.

In den Yogastunden praktizieren wir Übungen zur Körperwahrnehmung, verschiedene Asanas, (Körperstellungen) Atemübungen und Entspannung, um wunderbar erfrischt und klar in den Tag zu starten ☺.

Alle Erwachsenen können gerne teilnehmen, ob Anfänger\*in oder fortgeschritten.

Bei Fragen sprecht mich gerne an.





Am Freitag lassen wir eure Urlaubswoche mit einer Eltern-Kind Yogastunde ausklingen. Dabei stehen Spaß und das spielerische Kennenlernen des eigenen Körpers im Mittelpunkt. Es darf viel gelacht und einfach ausprobiert werden. Auch ein Entspannungsteil, der sowohl für die Kleinen als auch für die Großen sehr beruhigend ist, wird nicht fehlen .

Ich freue mich auf Euch, eure Dani