



## Familienyoga (für Kinder von 4 bis 9 Jahren)

Kursleitung: Judith Kallerhoff (Erzieherin und Entspannungstrainerin)

**Termine: Sa. 21.02. 2026 / 16.00 – 17.00Uhr**

In unserer Yogastunde steht das Miteinander im Mittelpunkt. Eltern und Kinder erleben gemeinsam Bewegung, Ruhe und Entspannung – spielerisch und mit viel Freude. Kindgerechte Yogaübungen werden in fantasievolle Geschichten eingebettet, um Körperwahrnehmung, Motorik und Selbstvertrauen zu fördern. Auch für die Eltern wird Raum geschaffen, um nach und nach loszulassen und sich ganz auf den Moment mit dem Kind einzulassen. Am Ende des Kurses nehmen alle wertvolle Übungen mit nach Hause – für mehr Achtsamkeit im Familienalltag

**Hinweis:** Teilnehmende Kinder sollten das vierte Lebensjahr erreicht haben. Die Gebühr ist für ein Elternteil mit einem Kind berechnet. Bitte für jede\*n Teilnehmer\*in bequeme Kleidung, leichte Gymnastikschuhe, eine Decke, eine Matte, ein Kissen und Wasser zum Trinken mitbringen.

Kursgebühr: 9,00€  
in der



**Kindertageseinrichtung und Familienzentrum  
Rasselbande**

Anmeldung: [info@vhs-vor-ort.de](mailto:info@vhs-vor-ort.de)

05258/507-0 oder 02942/9841760