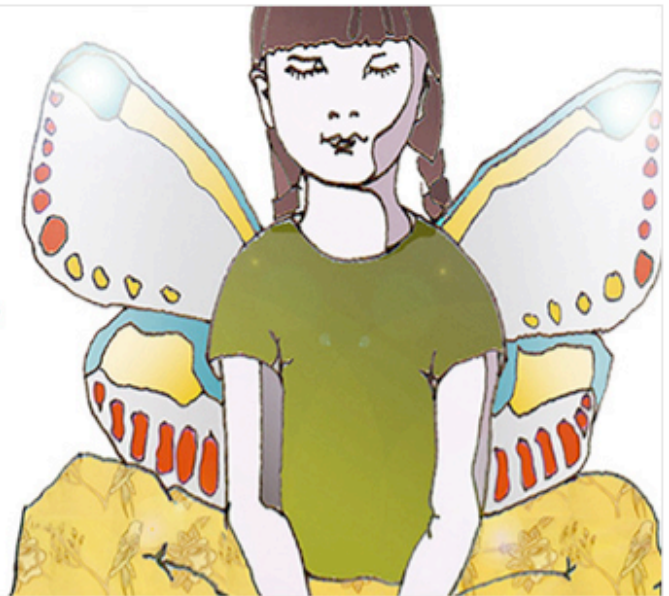




Kinderyoga



Kinder & Tiener Yoga

Speel, ontdek & ervaar Kinderyoga in hartje van Amsterdam! Kinderyoga is een speelse, veilige en ontspannen manier om jezelf te zijn. We gebruiken Kundalini Yoga en inspirerende verhalen als basis. De lessen zijn thematisch en afwisselend met ademhalings-oefeningen, beweging, spel, meditaties, muziek & zang en bovenal aandacht voor jou. Hierdoor leer je je ontspannen en beter in contact staan met jezelf en anderen. Kom meedoen en geniet van wat je allemaal kan!

Zwangerschapsyoga

Docente: Marianne Skarholt

In deze cursus leer je een nieuwe manier om contact met je baby te maken en om je voor te bereiden op het wonder op komst.

Ouder & kind 3-5 jaar

Docente: Marianne Skarholt

Met de hulp van een boeiend verhaal gaan de ouders en kinderen samen op avontuur. Tijdens de yogalessen wisselen wij inspannende en ontspannende oefeningen af.

Kinderyoga 5-8 jaar

Docente: Fleur ten Bos

Ga mee op ontdekkingsreis! Ontdek, speel en geniet van wat je

Vanaf 7 Oktober iedere woensdag middag:

12:00 - 13:30 Zwangerschapsyoga
13:45 - 14:45 Ouder & kind 3-5 jaar
15:00 - 16:00 Kinderyoga 5-8 jaar
16:00 - 17:00 Kinderyoga 8-12 jaar

Vanaf 9 Oktober iedere vrijdag middag:

17:00 - 18:00 Tieneryoga 13-16 jaar

Ouders zijn welkom om de laatste 10 minuten van de les aanwezig te zijn om samen iets te drinken en de les mee af te sluiten. Je kunt altijd een proefles komen volgen. We vinden het prettig als je je van tevoren aanmeldt.

Prijzen

proefles € 10 & leskaart € 45,-
(5 lessen + 1 keer een vriendje of vriendinnetje meenemen)

Locatie

GoldenLink

Den Texstraat 46