

## Eltern-Kind-Yoga

### Gemeinsam wachsen, lachen und entspannen

In dieser 60-minütigen Eltern-Kind-Yogastunde sind alle 3-6 Jährigen mit einem Elternteil bzw. Großelternteil eingeladen, durch einfache Yogaübungen spielerisch Bewegung und Entspannung zu erleben. Ob als starker Baum, brüllender Löwe oder flatternder Schmetterling, beim Eltern-Kind-Yoga gehen alle gemeinsam auf eine kleine Abenteuerreise. Dabei werden die Körperwahrnehmung, das Vertrauen und die Verbindung zueinander gestärkt. Atemübungen und Entspannungseinheiten helfen Groß und Klein, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Stoppersocken



*Während der Veranstaltung liegt die Aufsichtspflicht bei der erwachsenen Begleitperson.*

**Termine: Sa., 11.04.2026**

**Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr**

**Ort: Familienzentrum Arche Noah, Loosstraße 37a, 49809 Lingen**

**Kosten: 5,00 Euro**

**Anmeldeschluss: Fr., 03.04.2026**

**Teilnehmerzahl: max. 8 Kinder mit Begleitung**

**Dozent:in: Nadine Laabs, Erzieherin**

### Anmeldung und Information:

Familienzentrum Arche Noah

Tel.: 0591 9150614

KTS.Johannes.Lingen@evlka.de