

Yoga-Akrobatik für Familien



...macht **Freude**

...gibt **Kraft**

...ist **Sprachförderung**

...macht **Mut**

...ist **Bewegung** für Groß und Klein

...stärkt die **Beziehung von Eltern und Kind**

Hier haben wir Zeit für das, was uns manchmal als Familie im Alltag verloren geht. Yoga-Akrobatik für Familien ist einfach eine wundervolle Möglichkeit, sich **aufeinander einzuschwingen**, sich **verbunden zu fühlen**, sich **freudvoll zu bewegen** und **übereinander zu purzeln**.

Durch das **gemeinsame Erleben von Bewegung** können viele Eindrücke und Erfahrungen verstärkt werden. Körperwahrnehmungen wie Anspannung, Entspannung, Kraft und Widerstand können durch das Miteinander präziser gespürt werden. So wird das Wahrnehmungs-Spektrum schrittweise erweitert und unterstützt dabei, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen.

Übungen und Figuren aus dem Workshop können einfach in den Alltag integriert werden und dort die gemeinsame Zeit bereichern, die Eltern-Kind-Beziehung stärken, Entspannung bieten und Glücksmomente schenken.