



# **Yoga for Kids**

Die **Gesunden Gemeinden Oberes Gailtal** laden zum Kurs „Yoga for Kids“ ein.



## **Beschreibung und Inhalt des Kurses:**

Durch den Wechsel von Bewegung und Entspannung lernen die Kinder, ihren Körper bewusst wahrzunehmen, auf ihre Atmung zu achten und ihre eigenen Grenzen zu erkennen. Yoga stärkt ihre Konzentration und ihr Gleichgewicht, unterstützt die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins, reduziert Stress und fördert innere Ruhe und Gelassenheit.

<b>Beginn:</b>	Freitag, 16. Jänner 2026 (14-tägig)
<b>4 – 5 jährige Kinder:</b>	13:00 Uhr – 13:50 Uhr
<b>6 – 7 jährige Kinder:</b>	14:00 Uhr – 14:50 Uhr
<b>Ort:</b>	Gemeinderatssitzungssaal Kötschach – Mauthen
<b>Kursleitung:</b>	Hohenberger Manuela
<b>Kurskosten:</b>	€ 20 für 10 Einheiten zu je 50 Minuten
<b>Anmeldung:</b>	Gemeindeamt unter der Telefonnummer: 04715/8513 - 40

**Auf Ihr Kommen freut sich das Team der „Gesunden Gemeinden“ Kirchbach, Dellach und Kötschach-Mauthen!**

*Die Veranstaltung findet auf Initiative der „Gesunden Gemeinde“ Kötschach - Mauthen statt und wird von der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten finanziell unterstützt.*