



## **Bewegung nach Yogaart in der Luise: Zeit für Dich und Dein Baby/ Kleinkind!**



Ist Deine letzte Yogastunde schon länger her oder hast Du Lust, zum ersten Mal zu yogieren? Mit kräftigenden Übungen kannst Du bei Dir ankommen und mehr Wohlfühl in Deinem Körper finden. In dieser Stunde kannst Du Kraft und Beweglichkeit gewinnen und Ruhe und Energie tanken. Im Vordergrund stehst Du, aber auch die Kleinsten sind herzlich willkommen. Bitte gib das Alter Deines Kindes an.

**Termine:** 4 Donnerstage 14.9., 21.9., 28.9. und 5.10.2023 von 10.00- 11.00 Uhr.

**Kosten:** pro Kurstag: 10 €/ ermäßigt 7 € **mit Anmeldung:** [fgz@medea-dresden.de](mailto:fgz@medea-dresden.de) oder Tel. 804 05 06

**Veranstaltungsort:** LOUISE- Haus für Kinder, Jugendliche und Familien, Tanzraum Erdgeschoss, Louisenstraße 41, 01099 Dresden

**Kursleiterin:** Julia Qitral-Lauber Sozialarbeiterin/ -pädagogin (B.A.)/ Yogalehrerin, Atemcoach

Diese Veranstaltung wird durch das Sozialamt der Landeshauptstadt Dresden gefördert.



[https://cdn.pixabay.com/photo/2020/08/17/08/34/yoga-5494713\\_1280.png](https://cdn.pixabay.com/photo/2020/08/17/08/34/yoga-5494713_1280.png)