



## *Auszeit - Ein Tag nur für mich*

In dieser intensiven und uns alle fordernden Zeit dürfen wir Eltern wieder zur Ruhe kommen und unsere Kräfte stärken:

- ☼ Den Körper kräftigen, den Geist beruhigen und die Seele erleuchten mit Techniken aus dem Yoga
- ☼ Mit allen Sinnen durch die Natur
- ☼ „Ich wünscht', ich wäre ein Huhn ...“ (mit Tieren zur Ruhe kommen)
- ☼ Das Kind in mir wecken, eine Yoga-Mitmach-Geschichte
- ☼ Gemeinsames Ausklingen

Für die körperlichen Übungen sind keine Vorkenntnisse nötig. Matten werden von uns zur Verfügung gestellt. Komm einfach in bequemer, dem Wetter angepasster Kleidung. Wir halten uns größtenteils im Freien auf.

**Samstag, 27. Juni 2020 von 09:00 bis 15:00**  
**Am Brunner Auszeithof in 9815 Kolbnitz, Preisdorf 6**  
**Kosten: € 18,00** (inkl. Verpflegung vom Biobauernhof)

Susanne Unterweger

Auf Euer Kommen freuen sich

Tamara Brandtner



Anmeldung bis 22.6.20 unter der TelNr. 0650/7708969 (Susanne Unterweger)

Dieser Kurs wird gefördert vom Gesundheitsreferat des Landes Kärnten