

YOGA



Gruppe 1: Yoga für autistische Kinder

- Spielerisch gestaltet
- Begleitung möglich
- Atemübungen, Yogaübungen, Traumreisen
- 1 mal im Monat im MGH Ingelheim, Bekanntgabe der Termine erfolgt über die Homepage: www.autismus-rhein Hessen.de
- Bequeme Kleidung anziehen, Yogamatte, Sportmatte oder ein großes Handtuch und eine leichte Decke mitbringen.

Gruppe 2: Yoga für Eltern autistischer Kinder

- Anfängerniveau mit steigenden Aspekten
- Steigert Entspannung und Gelenkigkeit
- Atemübungen, Yogaübungen, kleine Meditation
- 1 mal im Monat im MGH Ingelheim, Bekanntgabe der Termine erfolgt über die Homepage: www.autismus-rhein Hessen.de
- Bequeme Kleidung anziehen, Yogamatte, Sportmatte oder ein großes Handtuch mitbringen.

Ich freue mich auf Euer zahlreiches Erscheinen! Liebe Grüße, Antje

www.autismus-rheinessen.de – Yoga@autismus-rheinessen.de