



Ein

Tag

Yoga

KINDERYOGA- RETREAT

Gefühle

Bewegen

Entspannen

10. September

Ein Tag voller Yoga,
Entspannung und das
Thema Gefühle.

im Gemeinde-
haus
Dörnach

Kindersportschule Pliezhausen & Nadine Derigs

FEEL & FLOW

Hast du Lust auf einen Tag voller Bewegung, Spaß und Entspannung?
Dann komm zu Feel & Flow!

am 10. September kannst du...

- ...dich bewegen wie ein Tier im Yoga
- ...coole Atemübungen ausprobieren
- ...kreativ sein und malen
- ...leckere Snacks selbst machen
- ...lernen, wie du dich wieder ruhig fühlst

Kennst du das? Manchmal bist du
super aufgeregt, wütend oder
traurig?



FEEL & FLOW

In unserem Retreat schauen wir genau das an:

- wie du mit deinen Gefühlen umgehen kannst
- wie du wieder ruhig wirst
- wie du dich stark und mutig fühlst

Und das Beste:

Du bist nicht allein – wir entdecken das alles zusammen!

Ein ganzer Tag nur für dich

08:00–15:00 Uhr im Gemeindehaus
in Dörnach

Du brauchst nichts außer bequeme
Kleidung, eine Wasserflasche und ganz
viel guter Laune



YOGA
RETREAT
mit



NADINE DERIGS

Ich bin staatlich anerkannte Erzieherin und ausgebildete Kinderyogalehrerin mit einem besonderen Fokus auf Entspannung, Kinderrechte, Achtsamkeit und emotionale Entwicklung.

In meiner Arbeit begleite ich Kinder liebevoll dabei, ihren Körper wahrzunehmen, ihre Gefühle zu verstehen und innere Stärke zu entwickeln. Hast du Fragen? Dann melde dich gerne!

Ich freue mich auf dich!
Deine Nadine



YOGA



KINDER YOGA RETREAT

Feel & Flow ein Yogatag
rund um das Thema

Gefühle