

## Familjeyoga

Att Yoga tillsammans är ett fint sätt att vara tillsammans. Vi leker fram rörelseglädje, tränar balans, kroppskänedom, koncentration och avslappning. En stund tillsammans utan jämförelser.

Alla deltar utifrån sina egna förutsättningar. Den vuxne kan vara mamma pappa eller någon annan som barnet känner sig trygg med. Vi gör en yogasaga ca 20 minuter innan vi tar en paus. Efter det gör vi parövningar och landar i en liten kort välbehövlig mjuk vila. 60 minuter  
Söndagar

**När:** Söndagar med start den 5 februari

**Kl:** 13-14

**Var:** Norrgatan 15 på Yogavi

**Hur:** Sköna kläder.

Det kostar inget att vara med

**Anmälan görs till:** [info@kronoberg.attention.se](mailto:info@kronoberg.attention.se)

