

YOGA  
KATJA AMMANN

## WALD ERLEBNIS

AKTIV KREATIV  
MIT ALLEN SINNEN NACH  
AUSSEN UND INNEN

**In der ersten Sommerferienwoche**  
**31.7.23 – 4.8.23**  
**Von 9.00 – 16.00 Uhr ( auf Anfrage kann für**  
**Berufstätige die Zeit einzeln erweitert werden)**

Hier lernst du, wie Yoga dich in jeder Situation deines Lebens stärkt, deine Ideen fließen können, um dich und alle um dich herum zu begeistern! Wir machen nicht nur verrückte Yoga-Übungen, wir erkunden auch die Seele des Waldes und anderer Dinge... Wir kochen und essen gemeinsam, denn Ernährung ist ein wichtiges Thema im Yoga. Komm' zu uns und sei ein wichtiger und wertvoller Teil unserer Gruppe. **Hab' Spaß mit uns!**

**Energieausgleich:** 250,- € pro Kind (Essen inklusive)

**Ort:** Yogastudio Gilching , Weßlinger Str. 36, 82205 Gilching

**Anmeldung unter:** [info@praxis-ammann.com](mailto:info@praxis-ammann.com) oder 08105-23778

**Veranstalter:** Katja Ammann (Physiotherapeutin, zertifizierte Yogalehrerin der American Yoga Alliance, RIT-Trainerin)

**Alter:** ca. 6-12 (unterschiedliche Jahrgänge bereichern die Gruppendynamik)

**Mitbringen:** wetterfeste Kleidung (für den Wald), Trinkflasche und Neugier