

# „Spüre deine Superkraft“



*Entfaltungswege am Grimming*

„Gemeinsam bewegen und entspannen“

## Bewegungsworkshop

mit Mag. Karina Steffner

In diesem Workshop steht das Körpergefühl im Vordergrund. Mit verschiedenen Yoga- und Entspannungsübungen nehmen wir spielerisch unseren Körper wahr, erforschen und erfahren unsere eigenen Grenzen. Wir erforschen unsere Gefühle, Gedanken, Stärken und werden uns unserer SELBSTbewusst. Mit verschiedenen Übungen, Spielen und kreativen Methoden lernst du deine Superkraft ein Stück weit näher kennen.

Wann? Freitag, 17.1.2025

Uhrzeit? 15:00-16:30 Uhr

Wo? Bio Sonnenhof Seebacher, Aigen  
(Richtung Tachenberg hinauf)

Workshopbeitrag: 20,- Euro Kind

Anmeldung bis spätestens: 13.01.2025