



Mami & Kind Yoga

mit Gabriela im FiZGo



Innere Ruhe, Achtsamkeit und Harmonie

Eine liebevolle gemeinsame Auszeit für mehr innere Ruhe, Harmonie und Wohlbefinden.

Ein Raum, in dem du und dein Kind aus dem hektischen Familienalltag aussteigen können. Im Mami & Kind Yoga mit Gabriela erleben Mamis mit ihren Kindern von 2 bis 5 Jahren über sanfte Bewegung, spielerische Yoga-Elemente, Atmung, Körperwahrnehmung, Nähe und Achtsamkeit wunderschöne gemeinsame Mami-Kind-Momente.

Komm vorbei und genieße mit deinem Kind einen Moment der Ruhe und Harmonie, in dem sich das Nervensystem beruhigen darf, neue Leichtigkeit aufblüht, das Körpergefühl gestärkt und Mami-Kind-Verbundenheit liebevoll genährt wird.



-  für Mamis mit Kindern von 2 bis 5 Jahren
-  sanfte Bewegung, Atmung und Körperwahrnehmung
-  spielerische Yoga-Elemente, Nähe und Achtsamkeit:
-  keine Vorkenntnisse erforderlich



Jeweils Donnerstag

15 bis 15:45 Uhr im FiZGo

Probelektionen möglich ab 18. Juni 2026

Probelektion CHF 25.-



Gabriela Glaus

Sängerin, Künstlerin und Lehrerin für Yoga, Achtsamkeit und Meditation



Anmeldung & Details:
gabrielaglaus@gmail.com, www.gabrielaglaus.ch