



# Sommerferienkurse

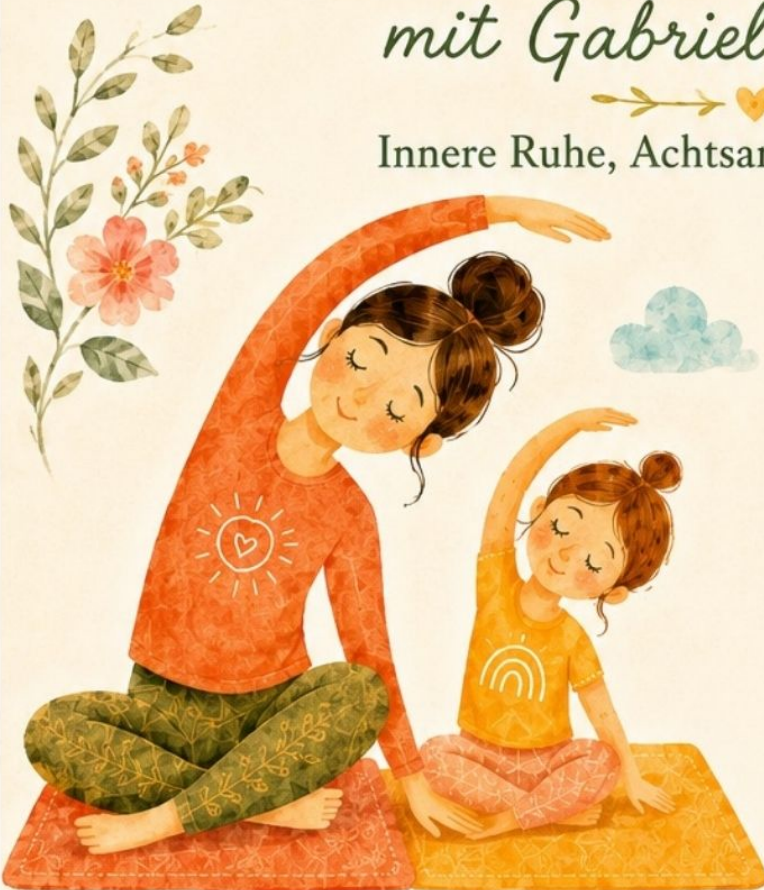


# Mami & Kind Yoga

mit Gabriela im FiZGo



Innere Ruhe, Achtsamkeit und Harmonie



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



Für Kinder ab 2 Jahren mit ihren Mamis



Sanfte Bewegung, spielerische Yoga-Elemente, Atmung, Körperwahrnehmung, Nähe und Achtsamkeit



Keine Vorkenntnisse erforderlich



Ein sommerlicher Moment der Ruhe und Harmonie, in dem das Nervensystem zur Ruhe kommt, neue Leichtigkeit aufblüht und Mami-Kind-Verbundenheit liebevoll genährt wird.



16. und 23. Juli 2026

15 bis 15:45 Uhr im FiZGo

CHF 25.- pro Termin



Gabriela Glaus

Sängerin, Künstlerin und Lehrerin für Yoga, Achtsamkeit und Meditation



Anmeldung & Details:

[gabrielaglaus@gmail.com](mailto:gabrielaglaus@gmail.com), [www.gabrielaglaus.ch](http://www.gabrielaglaus.ch)



Kursort: FiZGo – Familie im Zentrum, Gossau