

# KANNER YOGA

Namaste!

#stengefortassaktiv

## Léif Elteren, wënscht Dir lech, dass

d'Muskulatur vun ärem Kand gestärkt a méi flexibel gött,  
säi Kierpergefäll a seng Kierperhaltung sech verbessern,  
seng Konzentratioun a seng Perceptiounsfäegkeet gesteigert ginn,  
seng Gehierhallschenten sech besser vernetzen, d'Entspannung méi  
licht fällt, säi Selbstvertraue gestärkt gött, ...

Da sidd Dir bei eis am Kanneryoga genee richtig!

An enger spillerescher Approche bidde mir 10 Course un  
fir Kanner tëschent 4 an 9 Joer:

10. Januar 2024 | 17. Januar 2024 | 24. Januar 2024 | 31. Januar 2024  
7. Februar 2024 | 21. Februar 2024 | 28. Februar 2024  
6. Mäerz 2024 | 13. Mäerz 2024 | 20. Mäerz 2024

Mëttwochs vu 16:30 bis 17:30 Auer an der Turnhal vun der Maison Relais, Stengefort.

Präis: 40€

Umeldungen iwwert de Site [activites.steinfort.lu](https://activites.steinfort.lu) vum 01.12.2023 bis 07.01.2024.

Fir zousätzlech Informatiounen betreffend den Inhalt vum Cours, kënnt Dir lech gäre  
op: [kanneryoga@gmail.com](mailto:kanneryoga@gmail.com) (Nathalie Rollin an Isabelle Haas) mellen.

Sollt Dir nach Froen oder Problemer bei der Online Aschreiwung hunn, da kennt Dir  
lech um Tel. 399313-213 bei der Gemeng mellen. Eis Equipe hëlleft lech gäre weider an  
äntwert ob all Är Froen.



## fr Chers parents, souhaitez -vous que

la force et la souplesse musculaire de votre enfant se développent de façon équilibrée, sa perception corporelle ainsi que sa posture s'améliorent, les bienfaits de la relaxation et de la respiration consciente lui soient bénéfiques, les deux hémisphères cérébraux collaborent plus facilement, sa capacité de concentration augmente au quotidien, sa confiance en soi se renforce, ...

Dans l'affirmative, votre enfant sera le bienvenu à notre cours de yoga basé sur une approche ludique.

Nous vous proposons 10 séances pour les enfants âgés entre 4 et 9 ans :

10 janvier 2024 | 17 janvier 2024 | 24 janvier 2024 | 31 janvier 2024

7 février 2024 | 21 février 2024 | 28 février 2024

6 mars 2024 | 13 mars 2024 | 20 mars 2024

Les mercredis de 16h30 à 17h30 à la salle des sports de la maison relais à Steinfort.

Prix : 40€

Inscription via le site web [activites.steinfort.lu](http://activites.steinfort.lu) du 01.12.2023 au 07.01.2024.

Pour des informations supplémentaires concernant le contenu du cours, n'hésitez pas à nous contacter par mail à l'adresse suivante : [kanneryoga@gmail.com](mailto:kanneryoga@gmail.com) (Nathalie Rollin an Isabelle Haas)

En cas de questions ou de problèmes lors de l'inscription en ligne, n'hésitez pas à contacter la commune au 39 93 13 213. Notre équipe est là pour vous aider et répondre à toutes vos préoccupations.

## en Dear parents, would you like

your child to develop muscular strength and flexibility in a balanced way, to improve body awareness and posture, to experience the benefits of relaxation and conscious breathing, to help the two hemispheres of the brain to work together more easily, to improve their ability to concentrate in everyday life, to grow in self-confidence, etc.?

If so, your child is very welcome to join our yoga class, which is based on a playful approach.

We offer 10 sessions for children aged between 4 and 9 years:

10 January 2024 | 17 January 2024 | 24 January 2024 | 31 January 2024

7 February 2024 | 21 February 2024 | 28 February 2024

6 March 2024 | 13 March 2024 | 20 March 2024

Wednesdays from 4.30pm to 5.30pm at the sports hall from the Maison Relais in Steinfort.

Price: €40

Registration via the website [activites.steinfort.lu](http://activites.steinfort.lu) from 01.12.2023 until 07.01.2024.

For further information about the class, please contact us by e-mail at the following address: [kanneryoga@gmail.com](mailto:kanneryoga@gmail.com) (Nathalie Rollin an Isabelle Haas)

If you have any questions or problems with the online registration, please feel free to contact the municipality on 39 93 13 213. Our team will be happy to help you and answer all your concerns.