



# Familien - Frühstück am Sonntag



Gesundheitszentrum Lammgarten 1.OG,  
73730 Esslingen, Plochinger Strasse 115  
**Termine: [studio-stadler.de/aktuelles](http://studio-stadler.de/aktuelles)**



Eingeladen sind alle, die an einer bewegungsreicher Lebensweise Interessiert sind, gerne auch Familien mit Kindern. Dabei geht es um eine Mischung aus körperlichen Bewegungen, kulinarischen Austausch, Kontaktmöglichkeiten und darum immer wieder was neues für sich selbst zu entdecken. Gerade auch neue Yoga- oder für gesundes Essen Interessierte fühlen sich sehr wohl. Es herrscht eine lockere, freundliche und undogmatische Atmosphäre.

### So funktioniert's

In der ersten Stunde haben die Erwachsene und Kinder Zeit für sich, danach wird das Buffet eingerichtet. Jeder bringt ein Essen zum Frühstück mit - daraus bauen wir dann ein Buffet. Es gibt keinen fixen Eintritt - es wird allerdings erwartet, dass jeder Erwachsene 10€ oder mehr spendet. (Kinder ab 7J. 5€). Sollte jemand nicht die Möglichkeit haben sich am Buffet zu beteiligen, wird um eine Spende von 20€ gebeten.

- 10:00 - 11:00**
- **Angebot für Erwachsene:** einfache YoGa\*- Übungen zu Wohltuend und Entspannung;
  - **Angebot für Kinder und Erwachsene:** Reigenspiele - fröhlicher Spaß im Kreis;
  - **Spielzimmer** für die kleine Kinder (ohne Betreuung)
- 11:00 - 13:00**
- **Gemeinsames Frühstück**



Eine frühzeitige Anmeldung  
hilft uns bei der Planung:  
[info@studio-stadler.de](mailto:info@studio-stadler.de)



\*Gerne dürfen auch Interessierte mit wenig bis gar keiner Erfahrung teilnehmen!  
Bitte Socken oder Hausschuhe mitbringen.