



Jivana YOGA STUDIO



## YOGA FÜR TEENS (10 BIS 14 JAHRE) mit Evelyn Marras

Mittwochs jeweils von 16.30 Uhr bis 17.45 Uhr

**Termine:** 8. Mai | 15. Mai | 22. Mai | 29. Mai | 5. Juni

Das Konzept von Teens Yoga ist ganz auf die Belange der Altersgruppe von 10 bis 14 Jahren ausgerichtet. Gerade hier ist es wichtig, einen körperlichen und emotionalen Ausgleich zum Schulalltag, aber auch zum privaten Leben zu finden. Insbesondere geht es darum, Bewusstsein für den eigenen Körper, aber auch für die eigenen Stimmungen und Bedürfnisse zu schaffen. Ein liebevoller Zugang zu sich selbst verhilft zu einem positiveren Körper- und Lebensgefühl und damit automatisch auch zu einer attraktiven Ausstrahlung.

Der gesamte Unterricht verläuft zwanglos, kreativ und humorvoll. Mithilfe dynamisch fließender wie auch statisch gehaltenen Körperübungen kräftigen und dehnen wir die gesamte Körpermuskulatur. Durch Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation werden Ruhe und Harmonie, aber auch Ausgeglichenheit und Disziplin gefördert. Teens Yoga bietet zudem den Rahmen, durch gemeinsames Üben Gruppengefühl zu erfahren und neue Freunde kennenzulernen.

Die Unterrichtseinheiten können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Allgemeine Gesundheit wird vorausgesetzt. Im Zweifel empfehlen wir, vor Teilnahme einen Arzt zu konsultieren.

**Teilnahmegebühr pro Unterrichtseinheit: 12,- €**  
ohne Voranmeldung