



TEEN-Yoga-Workshop (für Mädchen ab 11 Jahren)

Die Zeit als Teenager ist nicht immer leicht. Soo viel verändert sich: die Gefühle, der Körper, die Freunde, die Interessen, der Umgang mit Eltern und Erwachsenen etc. Dazu kommen noch viele äußere Reize - der schulische Leistungsdruck, das erste Verliebtsein und das ständige Präsentsein (müssen) auf Social Media Plattformen bzw. sonstigen mobilen Kanälen.

Yoga kann dich dabei unterstützen, dir Ruhe und Kraft zu bringen, es schafft **neues Vertrauen zu dir selbst** und dass du deinen Körper, **deine Gefühle** und Bedürfnisse **kennen und verstehen** lernst.

Denn Yoga bedeutet so viel mehr als ein bisschen Om. Yoga bedeutet auch miteinander reden, gemeinsam lachen, Musik hören und sich dazu bewegen, sich über Gefühle mit aller Achtsamkeit und Wertschätzung austauschen. **Vor allem aber, bedeutet Yoga gemeinsam die Einzigartigkeit jeder Person zu genießen!**

Und in all das möchte ich mit dir und vielen anderen Teenies eintauchen... 😊...

Termine: **Freitag, 08.10., 05.11., 10.12 2021** - jeweils 17:15 Uhr (Dauer ca 1,5 Std)

Kosten: € 17,--/Termin

Paketpreis: € 45,--

Ort: Atelier Fam. Andrea Gepp, Bahnstraße 1, 2124 Niederkreuzstetten

Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, Decke sowie Trinkflasche - *Der Kurs findet unter Einhaltung der jeweils geltenden Corona Regeln statt!*

Ich freu mich auf jeden Teenie, der sich mit mir auf diese Reise macht

Marianne Rott 🧘‍♀️👩🏫🧘‍♀️🐾

(Kinesiologin, Kinder- & Jugendcoach, integrale Kinderyogalehrerin)

Fragen & Anmeldung bei Marianne Rott unter Tel. 0676/3690369