



TEENAGER YOGA

Yoga speziell für Jugendliche zwischen 11 und 15 Jahren

Dieser Yoga Kurs bietet dir eine kleine Auszeit von Sorgen, Leistungsdruck und vom vielen Sitzen. Mit Bewegung und Entspannungsübungen, erhältst du die ausgleichende Wirkung und kannst ganz entspannt du selbst sein.

In einer Yogastunde tauchst du für eine Weile ab. Weg vom Alltag, weg von dem ständigen Gedaddel und dem Gequatsche der anderen, weg von deinen bohrenden Gedanken und deinen Alltagsproblemen.

Warum Yoga für Jugendliche:

Yoga fördert die geistige und körperliche Beweglichkeit

Selbstwertgefühl, Verantwortungsbewusstsein und Sozialverhalten werden gestärkt

Yoga hilft bei Konzentrationsstörungen

Selbstvertrauen, Mut und innere Stärke werden gefördert

HEALTHYSOUL BY NICOLE KASTLER

Drautendorf 111,
4174 Niederwaldkirchen

www.healthysoul.at

0664 / 5318026
nicole@healthysoul.at