

Teenager Yoga & Pilates

Bei dynamischen Yogaflows, Balance- und Pilatesübungen wird die Kraft und Flexibilität deines Körpers verbessert und du lernst Techniken wie Affirmationen oder Atemübungen, die dir in stressigen Situationen oder beim stärken deines Selbstvertrauens helfen können.

Als Teenager verändert sich dein Körper, Gefühle spielen verrückt, du fühlst dich oft gestresst oder unter Druck gesetzt. Yoga kann ein wunderbarer Ausgleich sein um deinen Körper zu kräftigen, zu entspannen, Selbstvertrauen aufzubauen und zu lernen mit dem Wechselbad an Gefühlen umzugehen.

In jeder Stunde geht es darum, dass du achtsam mit dir und anderen umgehst. Du kannst Energie tanken, den Kopf frei bekommen, dich entspannen und loslassen.

Eine wertvolle Auszeit in der das einzig wichtige ist, dass du dich wohlfühlst und ganz du selbst bist!



Was erwartet dich:

- kraftvolle Asanas & dynamische Yoga-Flows
- Pilatesübungen
- Tipps um mit Gefühlen besser umgehen zu können
- Atemübungen
- Fantasiereisen/Meditationen
- Entspannungsübungen
- Zeit für Kreativität

So wie du bist, bist du genau richtig. Du bist einfach wunderbar!



Kursleitung: Johanna Eisenburger

Nach meiner Ausbildung zur staatlich geprüften, medizinischen Masseurin war mir wichtig mich auch in die Möglichkeiten der aktiven Gesundheitserhaltung zu vertiefen. So kam ich über meine Pilates- und Fitnesstrainer Ausbildung zu Yoga.

Februar 2018 200h Hatha-Yoga in Mysore (Indien) Januar 2019 200h Ashtanga Vinyasa Teacher Training in Thailand September-Oktober 2022 300h advanced Yogateacher Training in Thailand 95h Kinderyoga LA. in Wien

Meine Freizeit verbringe ich gerne in der Natur mit Yoga, Klettern und Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Skitouren, Wandern und Schwimmen. Reisen und verschiedene Länder entdecken mit Freunden und Kindern.

Infos zur Teilnahme:

Die Teenager Yogastunden richten sich an alle Jugendlichen zwischen 12 und 16 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alles was du brauchst ist bequeme Kleidung und eine Trinkflasche.

Wann: Dienstag, 16:30 – 17:30 Uhr

Wo: Der Nebensitz, Linzerstrasse 365, 1140 Wien

Preis: € 75,- für 5 Einheiten

Kurstermine:

9.4. / 16.4. / 30.4. / 7.5. / 14.5.2024

Der Kurs ist aufgrund begrenzter Teilnahmekapazitäten anmeldepflichtig. Sichere dir jetzt deinen Platz!