



## Hatha-Yoga für Jugendliche ab 14 Jahre

*Eines der Yogaprinzipien lautet:*

*Wichtig ist nicht, ob du auf dem Kopf stehen kannst,  
sondern welchen Gedanken du im Kopf hast.*

Damit ist gemeint, im Yoga geht es nicht um tolle Körperkunststücke, sondern, dass du dich mit Hilfe der Yogapraxis von negativen Gedanken befreien, dich selber spüren, achtsam mit dir umgehen und zur inneren Ruhe finden kannst.

Yoga macht Spaß! Es ist für Kinder und Jugendliche eine Einladung, sich ohne Leistungsdruck und Wettbewerb bewegen und entfalten zu können.

Yoga bietet Gelegenheit:

- Die Muskulatur zu dehnen und kräftigen
- Haltungsschäden vorzubeugen oder zu korrigieren
- Den Gleichgewichtssinn zu schulen
- Die Konzentrationsfähigkeit zu steigern
- Eigenachtsamkeit und Respekt sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln
- Sich selbst kraftvoll, ausdauernd und mit Freude zu begegnen
- Den Einfluss der Atmung auf Körper und Seele kennen und nutzen zu lernen
- Wohltuende Ruhe zu genießen und eigene Ruherituale zu erfinden
- Sich von störenden Gedanken frei zu machen
- Sich selbst kraftvoll und stolz zu erleben

Kurzum: Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, die Gesamtpersönlichkeit eines Menschen positiv zu stärken.

Zeitfenster: 10 x 90 Min

Kosten: 130,00 € Teil / Kostenerstattung möglich

Zeitfenster: 12 x 90 Min

Kosten: 156,00 € Teil / Kostenerstattung möglich

Aktueller Termin und Anmeldung unter [www.entfaltungsraum.de/termine](http://www.entfaltungsraum.de/termine)

**Silvia Löbel** [www.entfaltungsraum.de](http://www.entfaltungsraum.de) [info@entfaltungsraum.de](mailto:info@entfaltungsraum.de) +49 7531-369 39 69  
Systemische Beratung • Therapie • Prävention für Kinder, Jugendliche und Erwachsene