

## Teenies Yogamoves and More

Dieser Kurs, bestehend aus 8 Einheiten unterstützt Teenies (10 -14 Jahre) während Ihrer Entwicklungsphase. Gezielte Yoga-Körperübungen bewirken ein besseres Körpergefühl, die Steigerung des Selbstwertgefühls, Förderung der Konzentration und des positiven Denkens.

### Themeninhalte:

- Einheit 1: Bei mir angekommen (selbst erfahren, sich im eigenen Körper wohl fühlen)
- Einheit 2: Let it flow-let it grow (Lebensenergie tanken)
- Einheit 3: Ich finde meinen Weg, ich gehe meinen Weg (Selbstfindung, Orientierung, Sicherheit)
- Einheit 4: Was ist heute schön und gut? (Blick auf das Positive richten, Steigerung des Selbstwertgefühls)
- Einheit 5: Entspannung, Meditation (zur Ruhe kommen)
- Einheit 6: In der Ruhe liegt die Yogakraft (Kräftigung der körperlichen Mitte)
- Einheit 7: Ich lasse die Sonne scheinen (Stärken erkennen)
- Einheit 8: Beweg und Denk dich glücklich (positives Denken)

### Kursleitungen:

Sonja Höglinger und Karin Nguyen

- Beginn: Dienstag, 17. September 2019
- Zeit: 15:00 bis 16:00 Uhr 8 Einheiten
- Kosten: 120 Euro inkl. MwSt.

### Anmeldung und Informationen:

- Sonja Höglinger Email: [office@sunshine-zentrum.at](mailto:office@sunshine-zentrum.at)  
Tel: 0664/1132773
- Karin Nguen Email: [info@karing.at](mailto:info@karing.at)  
Tel: 0664/325 78 19



### Schupperstunde:

(Anmeldung erforderlich)

- 11. Juli 2019 10:00 bis 11:00 Uhr
- 6. August 2019 10:00 bis 11:00 Uhr
- 5. September 2019 10:00 bis 11:00 Uhr