



Raus aus den Chucks – rein in die Kobra...



Es ist passiert: Du steckst mitten in der Pubertät. Dein Körper verändert sich und Deine Gefühle fahren Achterbahn. Manchmal kannst Du Dich selbst nicht mehr leiden, und dabei möchtest Du doch einfach nur cool sein...

Du hast Lust auf ein neues Körpergefühl? Du willst Deinen Körper und Deine Emotionen besser kennen lernen ?

Dieser Kundalini Yoga Kurs ist speziell für Mädchen wie Dich entwickelt. Mit dem Üben von Asanas (Körperhaltungen) stärkst Du Dein Körpergefühl und lernst so Deinen Körper besser kennen. Du relaxt in der Tiefenentspannung. Und leichte Meditationen helfen Dir, Deine Gefühlswelt besser zu verstehen.

Vertrau Dir selbst. Es ist eine spannende Reise, zu der Du gerade aufbrichst!

Am 28. Februar 2010 beginnt ein Kurs (10 Yogastunden):

Yoga für Girls (gut geeignet für Mädchen zwischen 10 und 14 Jahren). Der Kurs findet am Sonntag von 15:00 – 16:30 Uhr statt. Bitte bringe bequeme Kleidung mit (Matten, Sitzkissen und Decken sind im Studio vorhanden).

Kursleiterin - Ingrid Schäflein - international zertifizierte Kundalini Yogalehrerin (KRI, 3HO) freut sich darauf, diesen Kurs erstmals in Offenbach unterrichten zu können.



Girls just wanna have fun!

Anmeldung

Name, Vorname, Geburtsdatum
Adresse
Telefon, E-Mail
Kurslaufzeit: 10 Wochen
Beitragshöhe : 80,00 Euro (für 10 Kurseinheiten)
Die Kursgebühr ist vor Beginn des Kurses fällig. Bei Nichtteilnahme an einzelnen Kurstagen erfolgt keine Erstattung. Bei Stundenausfall seitens der Trainerin wird dieser rückerstattet oder nachgeholt.
Hast Du gesundheitliche Beschwerden/chronische Krankheiten? Dies hindert Dich nicht am Üben von Yoga, allerdings bieten wir bei bestimmten Übungen geeignete Alternativen an. <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Wenn ja, welche?
Datum, Unterschrift Teilnehmerin
Datum, Zustimmung Erziehungsberechtigter