



Kurs / Workshop, Gruppenangebot

### SCHNUPPERSTUNDE TEEN YOGA / YOGA FÜR JUGENDLICHE ab 12 Jahren (Weiden)

Als Teenager kann das Leben ganz schön herausfordernd sein.



Du fühlst dich nicht mehr als Kind, aber irgendwie auch noch nicht als Erwachsener.

Schule oder Ausbildung sind anstrengend und lassen dir nicht mehr den Freiraum, um dich selbst mal wieder zu spüren.

Du bemerkst, wie dein Körper sich verändert und auch gerne mal deine Stimmung... Manchmal fühlt es sich an, als würde dein Gefühlskarussell im Geschwindigkeitsrausch durch den Doppellooping rasen. In bisher unbekannte Hochs und Tiefs.

Du hast bestimmt schon mal gehört, dass unter anderem auch Hormone dafür verantwortlich sein können.

Yoga kann dich wieder ins Gleichgewicht bringen.

Dazu brauchst du keine bestimmten Voraussetzungen und auch keinerlei Vorerfahrung.

Und nein, du musst auch nicht besonders sportlich oder flexibel sein. Im Yoga geht es ja schließlich darum, den eigenen Körper etwas besser kennen zu lernen und seine Grenzen zu akzeptieren.

Asanas (Übungen) aus dem Yoga unterstützt von Pilates und Faszientraining werden deinen Körper stärken. Zusätzlich beziehen wir die Hormone ins Training ein, so dass du nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist und damit deine Stimmungsschwankungen besser regulieren kannst.

#### Kursinhalte:

1. **Yoga-Asanas:** Du wirst lernen, verschiedene Yoga-Positionen einzunehmen, die deine körperliche Stärke und Flexibilität verbessern. Diese Übungen sind auf die Bedürfnisse von Jugendlichen abgestimmt und fördern eine gesunde Entwicklung.
2. **Atemtechniken:** Wir werden Atemtechniken einführen, die dir helfen, Stress abzubauen und deine Konzentration zu steigern. Diese Techniken sind nützlich für den Schulalltag und darüber hinaus.
3. **Meditation und Achtsamkeit:** In unserer hektischen Welt ist es wichtig, Momente der Ruhe zu finden. Du wirst lernen, wie du durch Meditation und Achtsamkeitsübungen deine innere Balance finden kannst.
4. **Positive Selbstwahrnehmung:** Durch Yoga und Selbstreflexion wird dein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gestärkt. Du wirst lernen, dich selbst zu akzeptieren und zu schätzen.

#### BRING BITTE MIT:

- bequeme Kleidung
- Handtuch für die Matte
- etwas zu trinken
- wenn Du magst, gerne auch Deine eigene Yogamatte

**Angebotstermin**

Von 26.06.2025 (17:30 Uhr) bis 10.07.2025 (18:30 Uhr)

**Miss Peppa**

Arndtstraße 2  
50858 Köln

**MissPeppa**

Arndtstr. 2  
50858 Köln

**Art des Trägers**

Freier Träger (privat-gewerblich)

**Name Kontaktperson**

Simone Pfeffer

**Telefon**

01799070272

**Email**

[mail@misspeppa.de](mailto:mail@misspeppa.de)

**Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

## Durchführende Organisation

### Miss Peppa

Arndtstraße 2  
50858 Köln

### Name Kontaktperson

Simone Pfeffer

### Telefon

01799070272

### Email

[mail@misspeppa.de](mailto:mail@misspeppa.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)