

Yoga, entspannte Gesundheit und mehr Konzentration für Jugendliche

Von:	Eva Makkos
Inhalt:	<p>Der Kurs besteht aus einem praktischen und theoretischen Teil. Die Teilnehmer erfahren, wie Yoga zu einer hohen Lebensqualität sowie geistiger und körperlicher Fitness beitragen kann. Wir benutzen das große Spektrum der Möglichkeiten im Yoga zum Aufbau von Muskelstärke, Dehnung, Entspannung, Flexibilität sowie verschiedene Techniken für die Konzentration, das Gedächtnis und für den Umgang mit Stress. Ebenso behandeln wir das Thema Ernährung aus yogischer Sicht.</p> <p>Jede Stunde trägt zur Ausgeglichenheit und Wohlbefinden bei.</p>
Ziele:	Körperliche und geistige Gesundheit, Flexibilität und Ausgeglichenheit
Für:	Jugendliche ab 10 Jahre
Termin:	1x wöchentlich mittags oder nachmittags
Ort:	Freiburg
Referentin:	Eva Makkos
Kosten:	145 €/ 10 Wochen (Erstattung zu 75-80 % von den gesetzlichen Krankenkassen)
Anmeldung:	<p>Eva Makkos eva.makkos@gmail.com Tel. (0761) 4589 3449 http://laya-art.net/yogade/yogade.html</p>

Stand 2017