



Ein Kooperationsangebot

Teenager-Yoga

Was? Yoga für Teenager mit Daniela Meyer, Danesha Yoga München:

„Kinder und Jugendliche im Teenageralter befinden sich in einem ganz besonderen Abschnitt ihres Lebens. Alles verändert sich und befindet sich im Wandel. Man ist nicht mehr wirklich Kind, aber auch noch kein Erwachsener.

Yoga kann den Teenagern dabei helfen, ihren Körper neu kennen und lieben zu lernen. Dabei ist Yoga ein tolles Hilfsmittel, da es das Bewusstsein für den Körper, für die eigenen Gefühle und auch das Selbstbewusstsein stärken kann. Gerade in diesem Alter wird in der Schule viel gefordert.

Eine Teenager-Yogastunde soll ein Ort sein, an dem die Kids nichts leisten müssen, sondern einfach nur so sein dürfen, wie sie sich fühlen und mit viel Spaß und Freude Neues erfahren dürfen.

Teenageryoga macht Spaß, regt die Kreativität und Vorstellungskraft an und bringt in die Ruhe. Es stärkt das Immunsystem und die Konzentrationsfähigkeit, ebenso wie das Selbstbewusstsein.“



Wer? Daniela Meyer

Wann? 7-mal montags ab 14. September 2020
(bis 26. Oktober 2020)
17.15 bis 18.15 Uhr

Wo? NBH-Räume, Brunnenstraße 28, 85598 Baldham

Wie? 77 Euro
Vorkasse erforderlich
siehe Teilnahmebedingungen

bürozeiten

montag bis freitag
8 - 12 uhr
montag bis donnerstag
14-17 uhr

**nachbarschaftshilfe
sozialdienste
pflagedienste
in den gemeinden
vaterstetten,
zorneding und
grasbrunn e.v.**

brunnenstraße 28
85598 baldham
telefon 0 81 06 / 3 68 46
telefax 0 81 06 / 36 84 84
www.nbh-vaterstetten.de
info@nbh-vaterstetten.de

kreissparkasse
münchen starnberg ebersberg
iban:
DE95 7025 0150 0000 5590 96
bic: BYLADEM1KMS

raiffeisenbank
zorneding
iban:
DE93 7016 9619 0000 2343 38
bic: GENODEF 1ZOR

postbank
münchen
iban:
DE83 7001 0080 0212 1408 02
bic: PBNKDEFF