

NEUER KURS: Yoga für Jugendliche



Ab dem 21. November startet im Studio Zehlendorf zum ersten Mal eine Yogaklasse nur für Teenager. **Jeden Sonntag von 15.30 bis 16.30 Uhr** gibt **Jacqueline Draheim-Frank** Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren Raum, um Kraft zu tanken und aufzubauen. Hier geht es nur darum, was den teilnehmenden Jugendlichen guttut. Jacqueline hat viele Ideen und Erfahrungswerte in der Arbeit mit Teenagern, vor allen Dingen möchte sie aber auf deren Wünsche eingehen und sie mitgestalten lassen. So können für den Unterricht gerne die eigene Musik mitgebracht oder Wünsche geäußert werden. Alles ist erlaubt, außer sich selbst Druck zu machen. Natürlich wird es auch manchmal anstrengend, aber nie stressig.

Jacqueline hat Lehramt und Psychologie studiert und in der Klassenstufe 5 - 12 unterrichtet. Sie arbeitet als Gesprächstherapeutin und unterrichtet seit fünf Jahren einen Yogakurs mit dreißig motivierten Jugendlichen – mit einigen von ihnen hat sie gemeinsam ein Buch geschrieben.

Jacqueline: „Du steckst wahrscheinlich gerade in einer ganz schön herausfordernden Phase deines Lebens, voller Veränderungen und Aufgaben. Wusstest du, dass dein Körper in dieser Zeit bis zu 8 cm im Jahr wachsen kann? Und das ist nur eine der Veränderungen, die du gerade erlebst. Mein Kurs kann eine Verabredung mit dir selbst sein. Ich möchte dich dabei unterstützen, dir aus der Yogapraxis genau das herauszuziehen, was du gerade brauchst.“

Die Anmeldung für den Kurs ist in Kürze online auf spirityoga.de über unseren regulären Kursplan möglich.

Kosten: 14 Euro für eine Einzelklasse, 120 Euro für eine 10er Karte.

Wir freuen uns auf euch!