



YOGA HOUSE

Yoga meets Ayurveda

Teachertraining

TEENIE-YOGA

BY YOGA HOUSE

MIRJAM BEGALI

Werde
Yogalehrer/Yogalehrerin
für Jugendliche

AUSBILDUNGORT:

@YOGA HOUSE
Birrfeldstrasse 15
5507 Mellingen

12.+13. April 2025

08.00-17.00 Uhr



KOSTEN:

CHF 450.--

inkl. Zertifikat & Manual

www.yoga-house.ch

Werden Kinder zu Teenagern steht ihre Welt Kopf. Die Phase der Pubertät bringt viele Umstellungen und Herausforderungen mit sich. Themen wie Leistungsdruck, Überforderung, Schlafprobleme, körperliche Veränderungen, Stimmungsschwankungen, Energielosigkeit, Frustration, Abgrenzung etc. begleiten diese besonderen Jahre. Yoga kann den Jugendlichen dabei helfen, in Balance zu kommen, sich zu entspannen und Stress abzubauen aber auch, zu mehr Selbstsicherheit, Energie und Freude zu gelangen.

Du bringst idealerweise schon etwas Yoga-Erfahrung mit und/oder bist in einem Arbeitsfeld mit Jugendlichen tätig. Ein grundlegendes Interesse und Freude an der Arbeit mit Jugendlichen sowie an Yoga, Meditation und Achtsamkeit wird vorausgesetzt. Es bedarf aber keinen vorgängigen Yogaausbildung.

Möchtest du Teenagern (11-17-jährig) auf altersgerechte Weise Yoga vermitteln, mit ihnen durch Yogaflows fließen, ihnen Entspannungs- und Atemtechniken näher bringen, bei Acro Yoga Spass haben und zugleich Achtsamkeit üben, ihnen erste Erfahrungen mit Meditation ermöglichen und weitere Tools an die Hand geben, um den Geist zu beruhigen und zur Ruhe zu kommen? Dann ist dieser Lehrgang genau das Richtige für dich.

Ich freue mich auf dich

Mirjam

www.yoga-house.ch
yoga-mirjam@gmx.ch
076 / 371 01 23

Mirjam Begali - dipl Yogalehrerin für Erwachsene, Kinder & Jugendliche
E-RYT 500