

Start 16 september 2020 - 17u



Yoga Studio FIT & CO

Sint-Jorislaan 111

3540 Schulen

MINDFUL YOGA for TEENS

Start 16 september 2020
17u

Dit is een workshop van 7 sessies voor jongeren tussen 14 en 18 jaar, waarin yogaoefeningen hand-in-hand gaan met mindfulness, meditatie en ademhalingsoefeningen.

Als tiener zit je in een fase waarin je lichaam en je geest turbulente veranderingen ondergaan. Het is een tijd van onzekerheid en experimenteren met dingen om jezelf te ontdekken. Door mindful met yoga bezig zijn, word je bewust van jezelf, je omgeving, je emoties en je acties, kortom je leert omgaan met veranderingen en je leeft meer hier & nu.

Voordelen van Mindful Yoga for Teens:

- je krijgt voeling met je lichaam en je leert jezelf beter kennen
- je lichaam wordt soepeler en je krijgt een mooiere houding
- je krijgt meer energie
- je leert omgaan met (examen)stress, faalangst, moeilijke emoties en veranderingen
- je krijgt rust en helderheid in je hoofd
- je leert je concentreren, wat helpt als je aan het studeren bent
- je leert grenzen respecteren
- je piekert minder
- je zelfvertrouwen versterkt
- je kan beter slapen.

Praktisch:

7 sessies - wekelijks op woensdag om 17u.

Start is **16 september 2020**

Prijs: 80€

Schrijf tijdig in want er kunnen slechts 5 teens deelnemen owv de social distancing. Inschrijven kan door een mail te sturen naar **katelijne@fitenco.be** met de vermelding van de naam, adres en geboortedatum van de tiener, alsook uw contactgegevens als ouder. U krijgt dan een mail terug met het rekeningnummer waarop u het bedrag kan overschrijven. Als het bedrag gestort is, is de inschrijving geldig en ontvangt u een bevestiging per mail.

Wat heb je nodig om mee te doen?

Matje, gemakkelijke kledij, warme trui of dekentje

Meer info www.fitenco.be/mindful-yoga-for-teens

MINDFUL YOGA
for TEENS



Yoga Studio FIT & CO
Sint-Jorislaan 111
3540 Schulen