



Neu beim TSV!

Yoga für Teenager,

mache es dir leicht, wenn deine Welt Kopf steht

Yoga hilft Dir mit dem anstrengenden Schulstress, dem täglichen Druck, den zum Teil hohen Erwartungshaltungen Deiner Eltern, Lehrer und Dir, der nervigen, völlig verwirrenden Pubertät, die nicht nur Deinen Körper und Deine Haut verändert, sondern vor allem Deine Launen völlig grundlos und dann auch noch ohne Vorankündigung ständig ändert. Yoga fördert Deine Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Sinneswahrnehmung und Achtsamkeit.

Dieses Yoga richtet sich an alle Jugendlichen zwischen 13 - 17 Jahren. Es sind keine Vorkenntnisse oder speziellen Fertigkeiten nötig.

Wann:

donnerstags 17:00 - 18:15 Uhr

Wo:

„Haus am See“, Am Baggersee 2, 21255 Tostedt

Wir bitten um Anmeldung über das Buchungssystem auf der Homepage des TSV (www.todtglüsinger-sv.de)