

Yoga für Mädchen

Detaillierte Beschreibung

Im Mittelpunkt steht das Erlernen von einfachen Yoga- und Atemübungen, die ein gutes Körperfeeling bringen und auch bei Schulstress helfen.

Kennen lernen von einfachen Asanas (Körperhaltungen), die präzise ausgeführt und länger gehalten oder zu einem dynamischen Fluss verbunden werden. Dabei wird der Atem zunehmend vertieft und verfeinert.

Die Asanas und Atemübungen/Pranayama erhalten den Körper gesund, beruhigen den Geist und schulen die Aufmerksamkeit und Konzentration. Verspannungen und Blockaden werden gelöst, die Beweglichkeit wird gesteigert, die Körperwahrnehmung wird verbessert und Stressgefühle werden reduziert.

Ziele

- Entwicklung eines besseren Körperbewusstseins
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Steigerung der Beweglichkeit
- Achtsamkeitsschulung
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Stressabbau und Entspannung
- Spaß an der Bewegung
- Erlernen von einfachen Abfolgen auch für zu Hause

Inhalte

- Kurze Einführung in die Yogaphilosophie
- Abklärung von Erwartungen
- Erklärung der Grundhaltung – richtige Ausrichtung der Wirbelsäule, Aktivierung des Beckenbodens, inkl. Funktion und Aufbau des Beckenbodens, richtige Atmung etc.
- Eigenverantwortung beim Üben, eigene Grenzen akzeptieren
- Erlernen von einfachen Asanas und Atemübungen

Form und Methoden

Workshop mit einer kurzen theoretischen Einführung

Zielgruppe

Mädchen und junge Frauen im Alter von 12 bis 25 Jahren

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



Maximale Gruppengröße

12 Mädchen (abhängig auch von der Raumgröße)

Dauer

von 3 Stunden bis 1,5 Tage (8 Stunden)

Kosten (inklusive Mehrwertsteuer, Fahrtkosten ...)

50 Euro die Stunde, plus Kilometergeld oder Kostenrückerstattung für öffentliche Verkehrsmittel außerhalb von Graz.

Ich biete mein Angebot

in folgenden Bezirken an: Graz, GU, Weiz, Feldbach, Voitsberg, Deutschlandsberg, Leibnitz, Bruck.

Qualifikationen

(Ausbildung(en) und Weiterbildung(en):

- Seit 2002 intensive Yogapraxis bei unterschiedlichen LehrerInnen
- Seit 2006 **diplomierte Yogatrainerin**. Ausbildung in Hatha Yoga bei DI Herbert Fuchs (Akademie Wissen fürs Leben, Graz)
- Seit 2009 **Wirbelsäulen- und Beckenbodentrainerin** (Bergler, Graz)
- Seit 2009 Ausbildung in **Traditioneller Nuad – Thai Yoga Körperarbeit** bei Mag.^a Elisabeth Renner, Graz
- 2010 Ausbildung in **Hormon Yoga** bei Dinah Rodrigues, Berlin
- 2010 Ausbildung in **CANTIENICA- Beckenbodentraining**, München
- 2012 Ausbildungsbeginn in **Yoga Therapie** bei Dr. Günter Niessen und Dr. Ganesh Mohan in Graz

Weiterbildungen in

- Luna Yoga (Adelheid Ohlig/CH)
- Pranayama (Richard Hackenberg/DE)
- Meridian Yoga/Tri Yoga/Kundalini Yoga (Daniel Orlansky/US)
- Anusara Yoga (Barbra Noh/AU, Vilas & Lalla, DE)
- Kundalini Yoga (Margit Rausch/AT)
- Flow Yoga (Beate Cuson/DE)
- Power Yoga (Bryan Kest/US)
- Jivamukti Yoga (Patrick Broome, DE) u.v.m.

Berufserfahrungen

Seit 2006 Durchführung von Yogakursen

2005-2009 Mitarbeit und Leitung eines Projektes zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Seit 2010 Yoga, CANTIENICA-Beckenbodentraining, Nuad Thai Yoga in eigener Praxis. Business Yoga und Stress-Präventions Seminare in Unternehmen.

Erfahrungen in der Arbeit mit Mädchen

1997 – 2005 Mitarbeiterin im Verein Mafalda, Graz (Verein zur Förderung und Unterstützung von Mädchen und jungen Frauen)

Erfahrungen in der Arbeit mit Gruppen und im Abhalten von Workshops

1. Konzeption, Organisation und Durchführung von Projekten, Workshops, Veranstaltungen und Seminaren für Mädchen, LehrerInnen und Eltern mit den Schwerpunkten Technik/IKT und geschlechtssensible Berufsorientierung
2. Durchführung von Berufsvorbereitungskursen und Trainings (Bewerbung, Kommunikation, Teamwork etc.) für unterschiedliche Zielgruppen
3. Durchführung von Gesundheitszirkelmoderationen

Kontakt Daten

Name: Elke Unger
Adresse: 8020 Graz
Telefon/Fax: 0699/10 96 25 70
E-Mail: info@yokate.at
Website: www.yokate.at