



Ein geschützter
Raum nur für
dich.

Mädchenkreis

SHAKTI-KREIS

3-teiliger Kurs für 10–14-Jährige

Viele Mädchen stehen heute unter Druck – Schule, Social Media, Vergleiche.

In unserem Mädchenkreis entsteht ein geschützter Raum, in dem sie:

- ♥ zur Ruhe kommen
- ♥ ihren Körper besser wahrnehmen
- ♥ Selbstvertrauen entwickeln
- ♥ sich austauschen dürfen
- ♥ ihre innere Stärke entdecken

Mit Yoga, Atemübungen, Achtsamkeit und einfühlsamer Begleitung unterstützen wir die Mädchen dabei, sich selbst besser zu spüren und zu stärken.



YOGA

sanfte Übungen für Körper und Geist



ATEM & ACHTSAMKEIT

zur Ruhe kommen und Kraft tanken



AUSTAUSCH

reden, zuhören, verstanden werden



KREATIVITÄT & RITUALE

für Herz, Seele und Selbstvertrauen



3 TERMINE

à 60 Minuten

zusammen € 66,-



KEINE

VORKENNTNISSE

nötig



ORT

Yogazentrum Mauer



TERMINE

18.09. | 02.10. | 06.11.

15:30–16:30



Ich freue mich auf dich! ♥

CHARMAINE YOGA / YOGA ZUSAMMENSPIEL

✉ Anmeldung via E-Mail: privat@charmaineyoga.at



www.charmaineyoga.at



Instagram: [@charmaineyoga](https://www.instagram.com/charmaineyoga)

*Stark.
Echt.
Du.*

