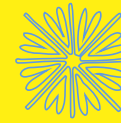


Während meiner Berufstätigkeit als Interim Managerin, wie auch als Mutter, Kinderpflegerin, Tagesmutter und Nachhilfelehrerin, konnte ich immer wieder feststellen, **dass es nicht nur in den Firmen, sondern auch in der Familie und in der Schule hauptsächlich um „Leistung“ geht** und den individuellen Bedürfnissen der Menschen, die sie erbringen sollen und müssen häufig zu wenig bzw. gar keine Beachtung geschenkt werden.

Psychosomatische Störungen unterschiedlichster Ausprägungen können hier die Folge sein, auch schon bei unseren Kindern.

Auf eindrückliche Weise wurden mir so die **Zusammenhänge und Wechselwirkungen von Körper, Geist & Seele** deutlich gemacht.

Als Yogalehrerin, zertifiziert nach den Standards der Yoga Alliance of Europe, möchte ich Menschen – und hier insbesondere Kindern und Jugendlichen – mit den Wirkweisen des Yoga Hilfestellung geben, ihre Lebensqualität zu steigern und Ihre Potenziale zu entwickeln. Dies ist mir ein besonderes Anliegen und eine große Freude.



Yoga-Elemente alters- & situationsgerecht zusammengestellt für mehr Ausgeglichenheit, Konzentrationsfähigkeit & Selbstbewusstsein.

Speziell ausgerichtet auf die Anforderungen Ihres Kindes und den sich daraus ergebenden besonderen Bedürfnissen.

Mein Angebot umfasst individuell zusammengestellte Achtsamkeits- & Vitalisierungsübungen und Entspannungstechniken, inkl. der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen im Rahmen von Einzel- oder Kleingruppenstunden.

Auf Wunsch auch in Kombination mit Nachhilfe oder Hausaufgaben-Betreuung bei Ihnen zu Hause.

Das Erstgespräch mit Anamnese ist kostenlos.

Ich freue mich auf Sie & Ihr Kind!

Iris Liedl
zertifizierte Yogalehrerin

Mobil 0176.61035369
Email iris@yogamobil.info



Yoga für überall & jeden Tag!

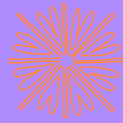
Für Ihr Kind
unterstützend & fördernd
in Ihren Räumlichkeiten



**Für mehr Selbstbewusstsein,
Ausgeglichenheit & Gesundheit**

Bei Konzentrationsschwäche,
Prüfungsängsten, Unsicherheiten,
Lernschwierigkeiten oder
einem schwachen Immunsystem

Das Konzept



Bei mir steht NICHT Yoga im Mittelpunkt.

Im Mittelpunkt steht IHR KIND und seine individuellen BEDÜRFNISSE.

Und die Frage:

Was kann Yoga tun, um die HERAUSFORDERUNGEN zu meistern, die bestimmte Lebens- und Entwicklungsphasen an IHR KIND stellen?

Yoga bietet hierfür einen wunderbaren WERKZEUGKASTEN!

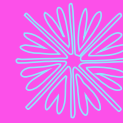
Vom bereits existierenden Business-Yoga für Unternehmen habe ich mein Konzept abgeleitet:

Yoga für Kinder und Jugendliche direkt dort anzubieten, an denen sie die YOGA-TOOLS auch benötigen: Bei Ihnen zu Hause.

So bringe ich die individuell angepassten Yogaeinheiten in ihre ALLTÄGLICHE UMGEBUNG.

Damit bekommt Ihr Kind die Unterstützung genau dort, wo es die positive Wirkung dann auch direkt nutzen und umsetzen kann.

Die Besonderheiten



Eine Kombination aus statischen & dynamischen Körperübungen in Verbindung mit bewusster Atmung durch die Nase in den Bauch.

Hier lege ich meinen Fokus, denn die Atmung ist das A und O.

Über die Atmung versorgen wir unseren Körper mit Sauerstoff und regulieren unsere körperliche und geistige Befindlichkeit - bis hin zur Zellregeneration.

Auf die körperlichen Anspannungen folgen immer ganzheitliche Entspannungssequenzen.

Yoga ist also kein „Leistungs“-Sport, sondern viel mehr eine Form der Bewusstseins-Arbeit.

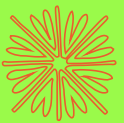
Yoga ist nur für einen selbst bestimmt - ganz ohne Wettbewerb. Wie wohltuend für unsere Kinder in einer vom Leistungsgedanken dominierten Gesellschaft!

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Nur ein weniger oder mehr wirksam.

Die Übungssequenzen werden weitestgehend mit geschlossenen Augen praktiziert.

Die Konzentration auf sich selbst wird damit ganz wesentlich unterstützt.

Die Wirkung



Durch die besondere Kombination der Übungseinheiten wird das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst. Dies bewirkt langfristig die Harmonie von Körper, Geist & Seele.

Was kann mein Ansatz für Ihr Kind tun? Die 3 P's:

- Probleme lindern
- Präventiv wirken
- Potenziale entwickeln

Wirkung der verschiedenen Yogaeinheiten:

- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Beruhigung des Geistes
- Verringerung von Prüfungs-/Ängsten
- Entspannung von Körper, Geist & Seele
- Stärkung der Immunabwehr
- Prävention von Haltungsschäden
- Verbesserung der Körperspannung

DAS ERGEBNIS: EINE GENERELLE STÄRKUNG DES KÖRPER- UND SELBST-BEWUSST-SEINS.