

# Yoga & Selfcare

FÜR SCHÜLER:INNEN & PÄDAGOG:INNEN



## Termin

Nach Vereinbarung  
Einmalig oder als  
Workshopreihe

## Thema

Frei wählbar  
Passend zu den  
aktuellen Inhalten

## Kosten

1 UE | € 5 pro Kind

Workshop, Vortrag &  
Teambuilding  
auf Anfrage

FÄLLT DIR IMMER WIEDER AUF, dass deine Schüler:innen im Unterrichtsalltag stark gefordert, unkonzentriert oder oftmals auch unachtsam sind? Oder wie die vielfältigen Anforderungen deines Berufes auch deine Kraftreserven angreifen?

Dann melde dich gern bei mir und zusammen erstellen wir das passende YOGA & SELFCARE-Konzept für dich, deine Klasse oder dein Team!

Da ich selbst Pädagogin und Mutter zweier Söhne im Alter von 8 und 20 Jahren bin, weiß ich um die POSITIVE UNTERSTÜTZUNG DURCH YOGA & SELFCARE-TOOLS aus langjähriger Erfahrung bei der Begleitung von Kindern und Jugendlichen in dieser oftmals herausfordernden Zeit der Entwicklung. Die konkrete Umsetzung im Miteinander sowie bewusste Bewegung, Spiel und Spaß tragen in dieser Phase maßgeblich zur Stärkung der Resilienz aller Beteiligten bei.

YOGA & SELFCARE-Techniken und Bewegungsformen unterstützen außerdem noch ganzheitlich:

- Psychische und physische Ausgeglichenheit
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Stressreduktion und Aggressionsabbau
- Kräftigung der Muskulatur und der Immunabwehr
- Bewusste Wahrnehmung und Ausdruck von Emotionen
- Förderung der emotionalen Intelligenz und Achtsamkeit

Alle Angebote sind im Bewegungs- & Klassenraum sowie im Freien möglich!

Ich freue mich auf deine YOGA & SELFCARE-Anfrage!

Tina Egelseer



Tina Egelseer

HOLISTIC SELF CARE  
Yoga, Mentaltraining & More  
[www.tinaegelseer.com](http://www.tinaegelseer.com)  
0650 4408610

