



*Hast DU Lust, einfach mit mir in die Welt der  
Fantasie abzutauchen, den ganzen Schulstress hinter  
dir zu lassen  
und richtig auszuruhen?*

*Dann mache dich auf den Weg!  
Ich freue mich auf dich!*



**ENTSPANNUNGSKURSE**  
**für Jugendliche**  
*(ab weiterführenden Schulen)*  
**in ENSHEIM!**

*Neu ab August 2017*

*Die erste Schnupperstunde kostet  
einmalig 7.50€*

*Bei Interesse kontaktieren Sie mich unter  
[yogaforkids@gmx.de](mailto:yogaforkids@gmx.de)*



## *Info - Brief zu Entspannungskursen für Jugendliche*

*Hallo Teens ☺,*

*ich würde mich sehr freuen, euch bei meinen speziell ausgerichteten Entspannungskursen für Jugendliche - mit Musik und Fantasiereisen und vieles mehr - begrüßen zu dürfen!*

*Anbei die wichtigsten Informationen für euch:*

### *Zu meiner Person:*

*Ich heiße Dawn Picciuto, bin 46 Jahre alt und wohne in Spiesheim. Von Beruf bin ich Kinderpflegerin, Kinderyogalehrerin und Lehrerin für Meditation und Entspannung.*

### *Infos zu den Entspannungskursen und was sie bei euch bewirken können:*

*Bei regelmäßigem Üben kann Entspannung:*

- ☼ Das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken*
- ☼ Die Wahrnehmung und Konzentration fördern*
- ☼ Die Körperwahrnehmung und Koordination schulen*
- ☼ Beruhigen und Spannungen abbauen*
- ☼ Die Sozialkompetenz fördern*
- ☼ Die Balancefähigkeit verbessern*
- ☼ Kognitive Fähigkeiten verbessern*
- ☼ Stark machen gegen negative Einflüsse (z.B. Mobbing)*
- ☼ Außerdem lernt ihr tiefes und bewusstes Atmen.*



## Infos zu den Kursen:

### *Mitzubringen sind:*

- ❁ *Bequeme Kleidung*
  - ❁ *Warme Socken, wenn es kalt ist*
  - ❁ *eine dünne Yoga -oder Fitnessmatte*
  - ❁ *Ein kleines Kissen*
  - ❁ *Eine Decke*
  - ❁ *Eine gefüllte Trinkflasche*
- 
- ❁ *Die Entspannung findet 1x wöchentlich für 60 Minuten im Dorfgemeinschaftshaus - Hahnengasse 16, in Ensheim statt.*
  - ❁ *Die Kurse sind fortlaufend und ohne Vertragsbindung.*
  - ❁ *Sie werden in 5er Blöcken zu festen Terminen angeboten.*
  - ❁ *Nach jedem 5er Block werdet ihr über die neuen Termine informiert.*
  - ❁ *Du erhältst eine 5er Karte, die an jedem Kurstag abgestempelt wird.*
  - ❁ *Kosten für eine 5er Karte 40€ (8€ pro Kurseinheit)*
  - ❁ *Mindestteilnehmerzahl pro Kurs: 5*
  - ❁ *Maximale Teilnehmerzahl pro Kurs: 10*



### Wichtig!

- ❁ Ein Kurs kann nach Beginn, bei Abbruch, egal aus welchem Grund, nicht erstattet werden.
- ❁ 1 versäumter Termin kann in Absprache an einem anderen Tag/Termin nachgeholt werden, es besteht jedoch keinen Anspruch darauf!
- ❁ Bitte habt Verständnis dafür, dass dies nur möglich ist, wenn ein weiterer Kurs an einem anderen Tag stattfindet - oder aber mindestens 5 Jugendliche zusammenkommen, damit der Raum zusätzlich angemietet werden kann.
- ❁ Wenn du nach einem 5er Block nicht mehr an der Entspannung teilnehmen möchtest, reichen deine Eltern bitte eine schriftliche Abmeldung ein, damit jemand anderes nachrücken kann.
- ❁ Bitte meldet euch bei Krankheit / Urlaub ab.
- ❁ Im Falle einer Erkrankung meinerseits sage ich die Kurseinheit rechtzeitig ab. Dieser Termin wird in jedem Fall nachgeholt!
- ❁ Solltet ihr oder eure Eltern noch Fragen haben, schreibt einfach per Email (s.o.) oder ruft unter der 01578 / 7730513 an
- ❁ (gerne auch Whatsapp).

Herzliche Grüße (Namaste ´)

**Dawn Picciuto**

(Lehrerin für Meditation & Entspannung)

