

# HELDINNEN YOGA

GIRLS ONLY



JEDER MENSCH, DER ATMET,  
KANN YOGA ÜBEN.

## WAS IST DAS?

Zu Yoga gehören achtsame Körper- und Atemübungen und Entspannung. Es hilft, dass wir uns wohl fühlen. Wir können Kraft und Beweglichkeit entwickeln und auch unseren Körper und unsere Gefühle immer besser kennenlernen.

Die Heldin ist eine besondere Körperhaltung im Yoga. Sie drückt Kraft, Stabilität, Konzentration und Weitblick aus. Vielleicht kennst du Heldinnen aus verschiedenen Geschichten oder Filmen. Eine Heldin überwindet Hindernisse, besteht Gefahren und bewältigt unterschiedlichste Aufgaben. Dafür kann sie diese Eigenschaften gut brauchen!

Heldinnenyoga ist eine gute Unterstützung in herausfordernden Zeiten. Das kann sein, wenn schwierige Erlebnisse zu verkraften sind oder alles gerade sehr anstrengend und überfordernd erscheint.

**MACH' MIT UND ENTDECKE DIE  
HELDIN IN DIR!**



## FÜR WEN?

Die Gruppe ist für Mädchen zwischen 13 und 16 Jahren, die gerade eine solche herausfordernde Zeit erleben.

Übrigens: Es ist nicht erforderlich, dass du besonders sportlich bist, um Yoga zu machen.

**„JEDER MENSCH, DER ATMET,  
KANN YOGA ÜBEN“**

sagt ein berühmter Yoga-Lehrer. Und das stimmt, finden wir.



## WAS ERWARTET DICH?

Wir sind eine Gruppe von etwa 8 Mädchen und zwei erwachsenen Begleiterinnen.

Wir treffen einander 1x pro Woche und üben gemeinsam Yoga. Wir nehmen uns am Anfang Zeit zu hören, wie es jeder Einzelnen gerade geht. Dann machen wir verschiedene, eher sanfte Yogaübungen. Jede macht so weit mit, wie es für sie passt. Am Schluss gibt es die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen.

Du brauchst keine besondere Kleidung. Eine bequeme Hose und T-Shirt sind ausreichend. Du brauchst auch sonst nichts mitzubringen. Wir sorgen dafür, dass alles da ist, das wir zum gemeinsamen Üben benötigen.

### WANN

Donnerstags von 16.00 - 17.30 Uhr

### START

Herbst 2021 – Schnuppertermine im Sommer

### ORT

Warrior ONE – Loft  
Westbahnstraße 33/3b, 1070 Wien

### KOSTEN

Das Angebot wird über das Kinderschutzzentrum und dessen Fördergeber finanziert, für die Teilnehmerinnen ist es kostenfrei.  
[www.kinderschutzzentrum.wien](http://www.kinderschutzzentrum.wien)

### ANMELDUNG

[maria.raab@kinderschutzzentrum.wien](mailto:maria.raab@kinderschutzzentrum.wien)  
Telefon 01 526 18 20 DW 13

## WIE KOMMST DU DAZU?

Wir freuen uns, dich kennen zu lernen! Damit auch du uns kennen lernen kannst, laden wir dich zu einem Vorgespräch ein. Hier bekommst du nähere Informationen über uns, den Ablauf und Inhalt des Heldinnenyogas.



KINDERSCHUTZZENTRUM  
WIEN

Druck 03/2021

Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Foto-Credits: Isabella Petricek

Barbara Martinuzzi

## WER ERWARTET DICH?



Maria



Barbara

### MARIA

Ich bin Psychotherapeutin und Klinische- und Gesundheitspsychologin. Ich übe selbst schon seit vielen Jahren Yoga und bin immer noch begeistert davon! Deshalb freue ich mich, meine diesbezüglichen Erfahrungen in dieser Gruppe weitergeben zu können.

### BARBARA

Ich bin Psychologin und Yogalehrerin. Ich bin neugierig und interessiere mich gerne für Neues. Meine Familie und Freund\*innen, meine Leidenschaft für Bewegung, die Liebe zu Musik sowie zu Natur und Tieren sind meine wichtigsten Kraftquellen.