


# Mindful Heartful Tieneryoga


## lessenserie

Inner Spring



 **Vrijdag 9 juni 2023 van 17:00 tot 18:00 uur**  
Afgelopen

 **Diamantstraat 12**  
Nijmegen, Nederland

 **Terugkerende activiteit**  
Elke 2 weken op vrijdag tot en met 7 juli 2023

### Mindful Heartful Tieneryoga 12 - 17 jaar

Serie van 4 lessen.

Mindful Heartful Tieneryoga vormt een combinatie van tieneryoga met aandachtstraining, technieken en oefeningen vanuit mindfulness & meditatie, heartfulness & hartfocus en yoga nidra. Het kan regulerend werken en ondersteunen bij de sociaal-emotionele ontwikkeling. Het geeft ondersteuning om meer in het nu te blijven, meer naar het hart te luisteren en te vertrouwen op het hart. Van daaruit meer ontspanning en plezier te ervaren en beter om te gaan met spanningen en stressvolle situaties.

Naar aanleiding van een thema wat aansluit bij de beleving van de jongeren zijn we in verbinding, met plezier en niet-competitief in beweging. Er is afwisseling van (flow)yoga(houdingen) met technieken en oefeningen vanuit mindfulness & meditatie, heartfulness & hartfocus, yoga nidra, visualisatie en ontspanning. De les wordt afgesloten met een creatieve verwerking in de vorm van tekenen/schrijven.

De nadruk ligt op de aandacht en het hart.

De lessenserie Mindful Heartful Tieneryoga wordt gegeven op vrijdagmiddag, eens per twee weken in Nijmegen. Van 17.00u - 18.00u, Praktijk Inner Spring, Diamantstraat 12, Nijmegen.

Deze training bestaat uit 4 lessen. In klein groepsverband. De eerstvolgende proefles is op 26 mei.

Data komende lessenserie: 26/5(proefles), 9/6, 23/6, 7/7. Tarief: 56 euro.

\* Proefles is kosteloos.

Mindful Heartful Tieneryoga kan ook individueel gevolgd worden in een traject mindful heartful tieneryoga therapie, waarbij mindful heartful tieneryoga, yoga nidra en coaching hoogsensitiviteit gecombineerd worden.

Traject donderdag: 25/5, 8/6, 22/6, 6/7. Tijd 16.00 - 16.50u.

Traject vrijdag: 26/5, 9/6, 23/6, 7/7. Tijd 14.30 - 15.20u.

Tarief: 140 euro.

Voor opgave of meer informatie: [www.innerspring.nl](http://www.innerspring.nl) / [moni@innerspring.nl](mailto:moni@innerspring.nl) / 0612781574

#### Voor wie

Jongeren

#### Waarover

Gezondheid, Kind / jeugd / jongeren, Recreatie / ontspanning, Sport / bewegen / spel

#### Wat



Ga voor meer informatie naar  
[nijmegen-oost.nl/agenda](https://nijmegen-oost.nl/agenda)

-----  
Mindful Heartful Teneyo...  
09-06-2023 / 17:00 - 18:00  
Diamantstraat 12

-----  
Mindful Heartful Teneyo...  
09-06-2023 / 17:00 - 18:00  
Diamantstraat 12

-----  
Mindful Heartful Teneyo...  
09-06-2023 / 17:00 - 18:00  
Diamantstraat 12

-----  
Mindful Heartful Teneyo...  
09-06-2023 / 17:00 - 18:00  
Diamantstraat 12

-----  
Mindful Heartful Teneyo...  
09-06-2023 / 17:00 - 18:00  
Diamantstraat 12

-----  
Mindful Heartful Teneyo...  
09-06-2023 / 17:00 - 18:00  
Diamantstraat 12

-----  
Mindful Heartful Teneyo...  
09-06-2023 / 17:00 - 18:00  
Diamantstraat 12

-----  
Mindful Heartful Teneyo...  
09-06-2023 / 17:00 - 18:00  
Diamantstraat 12

-----  
Mindful Heartful Teneyo...  
09-06-2023 / 17:00 - 18:00  
Diamantstraat 12

-----  
Mindful Heartful Teneyo...  
09-06-2023 / 17:00 - 18:00  
Diamantstraat 12

-----  
Mindful Heartful Teneyo...  
09-06-2023 / 17:00 - 18:00  
Diamantstraat 12

-----  
Mindful Heartful Teneyo...  
09-06-2023 / 17:00 - 18:00  
Diamantstraat 12