

ZERTIFIKAT

Natascha Mettler

hat an der Weiterbildung zur

TEENAGERYOGA- TRAINERIN

erfolgreich teilgenommen.

Lehrinhalte

Yoga-Grundlagen

Teenageryoga Besonderheiten

Was zeichnet eine Teenageryoga-Einheit aus?

Didaktik und Methodik

Asanas, Flows und Partner-Übungen

Affirmationen, geführte Meditationen u. Fantasie-Reisen

Mustereinheiten mit teenagergerechten Themen

Lieder und Mantras für Teenager

Graz, am 20. Juli 2026

Ort, Datum

Sibylle Schöppel & Manuel Schischek
Sibylle Schöppel & Manuel Schischek

Sibylle Schöppel & Manuel Schischek
Ausbildungsleiter
Yoga-Lehrer für Kinder, Jugendliche und
Erwachsene
www.kinderyogaexpertin.at



Projog Akademie ist Ö-CERT Qualitätsanbieter



Projog Akademie
Fossegasse 12
A-8010 Graz
office@institut-projog.at