



# Mutsprung Akademie

Resilienz | Achtsamkeit | Yoga

---

## **KINDER & JUGENDLICHE**

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining,  
Coaching, Yoga, Spiel- und Bewegungstraining

Wochenendworkshops zur Stressbewältigung, für  
mehr Ruhe, Entspannung und Leichtigkeit im Alltag

## **ERWACHSENE**

Seminare für mehr Achtsamkeit und Resilienz,  
Coaching meets Yoga: Yin Yoga, Meditation

vor Ort und online

---

Claudia Edelmann | +43 676 6438838

[www.mutsprungakademie.at](http://www.mutsprungakademie.at)

Hallo, ich bin **Claudia Edelmann**,  
**Yogalehrerin für Kinder  
und Jugendliche & Life Yoga  
Coach für Erwachsene.**

Ich möchte Kinder, Jugendliche & Erwachsene stark machen, ihren ganz persönlichen Sprung zu wagen. Sei es, in ein Leben mit neuen Perspektiven, weniger Angst oder mehr Ausgeglichenheit.



---

**Kinderyoga** unterstützt die Kinder in ihrer ganzheitlichen Entwicklung. Dadurch werden Achtsamkeit, Selbstvertrauen, Konzentration, Freude an gesunder Bewegung und ein positives Sozialverhalten gefördert. Auch viele Jugendliche wünschen sich mehr Selbstbewusstsein. Denn auf dem Weg zum eigenen Ich lauern in der Pubertät viele Fragen, Selbstzweifel und Herausforderungen. Yoga kann in dieser Zeit ein wertvoller Ruhepol sein, damit Teens trotz Gefühlschaos ganz bei sich sind und Veränderungen annehmen können.

**Life Yoga Coach:** Selbstreflektion, Bewegung, gesunde Ernährung und geübte Achtsamkeit sind essenziell für unser Wohlbefinden. Mein Motto lautet „Zeit für Dich!“ Genau darauf liegt auch der Fokus meiner Coaching meets Yogakurse für Erwachsene.

Direkt Einscannen und mehr Informationen zu meinen Angeboten erfahren:

