

Über Andrea Helten

Andrea Helten hat eine lange Karriere als TV-Redakteurin hinter sich. Sie arbeitete für RTL 2, für Toggo TV und ein ganzes, wildes Jahrzehnt lang für die Musiksender MTV und VIVA. Als sie schwanger wurde, begann sie mit Yoga und entdeckte, dass Yoga auch ganz schön „rockt“. Schon bald gesellte sich ihre Tochter Lilly mit auf die Matte und aus der Not wurde eine schöne Tugend: Kinderyoga! Über zehn Jahre später ist Andrea mit Leidenschaft als Kinderyogalehrerin und Eltern-Kind-Yogalehrerin in Berlin aktiv. Sie gibt Kurse, Weiterbildungen und – ihr absolutes Herzensprojekt - bietet ihre eigene Eltern-Kind-Yogalehrerausbildung an.

Mit ihrem modern gestalteten Buch „Yoga für dich und dein Kind“, das 2017 veröffentlicht wurde, hat Andrea Helten gezeigt, dass Yoga ein wunderbares Tool ist, um sich mit Kindern achtsam zu verbinden. Um ihre Erfahrung an andere Kinderyogalehrer weiterzugeben, bietet Andrea auch Unterstützung durch Coaching im Bereich Kinderyoga-Business an. Außerdem arbeitet sie mit dem Kinderyoga-Pionier Thomas Bannenberg und der Thai-Kinderyogalehrerin und Pädagogin Sandra Walkenhorst zusammen. Mehr zu Andrea Helten auf ihrer Website Kinderyogaberlin.com oder auf Kinderyogacoaching.de.