

X7301302 Yoga für Girls (11-14 Jahre)

Beginn	Freitag, 05.09.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	65,00 €
Dauer	10-mal
Kursleitung	Maria Laura Caruano
Informationen	Rutschfeste Socken, Wasser zum Trinken
Kursort	201, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim

Dem Kinderyoga entwachsen, aber noch kein Teenager: In diesem Yoga-Kurs sind 11- bis 14-Jährige Mädchen genau richtig. Im Fokus dieses Kurses steht die Praxis der Yoga-Asanas, auf deren Umsetzung besonderer Wert gelegt wird. Eine Kursstunde umfasst Asanas sowie einfache, fließende Yoga-Abfolgen, Partner- und Atemübungen, Achtsamkeitsspiele und Entspannung, alles auf die Interessen der Altersgruppe ausgerichtet. Auch weitere yogische Themen werden in den Kurs integriert, und der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
19.09.2025	17:30 - 18:30 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
26.09.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
24.10.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
07.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
14.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
28.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
05.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
19.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 201
23.01.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)