

## Y7301102 Yoga für Girls (11 bis 14 Jahre)

Beginn	Freitag, 13.02.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	15-mal
Kursleitung	Maria Laura Caruano
Informationen	Rutschfeste Socken, Wasser zum Trinken
Kursort	, ,

Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum, um die Yogapraxis auf eine leichte und alltagsnahe Weise zu entdecken. Nach einer kurzen Einstimmung und einem Warm-up üben wir verschiedene Yoga-Asanas, sprechen über Themen aus der Yoga-Philosophie und lernen einfache Atemtechniken für mehr Ruhe und Fokus. Spiele, Partnerübungen und kleine Achtsamkeitsimpulse stärken die Gemeinschaft und machen Freude. Zum Abschluss jeder Stunde wird es kreativ: Die Teilnehmerinnen arbeiten in ihrem eigenen Journal und entspannen bei einer geführten Fantasiereise. Ein wohltuender Mix aus Bewegung, Reflexion und Entspannung, speziell für Tweens und Teenager.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
20.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
27.02.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
06.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
13.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
20.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
27.03.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
17.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
24.04.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
08.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
22.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
29.05.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
12.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
19.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
26.06.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)