

Y7301102 Yoga für Girls (11 bis 14 Jahre)

Beginn	Freitag, 13.02.2026, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	14-mal
Kursleitung	Maria Laura Caruano
Informationen	Rutschfeste Socken, Wasser zum Trinken
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

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
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](#)