

Y7301103 Yoga für Girls (13 bis 15 Jahre)

Beginn	Freitag, 13.02.2026, 16:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	99,00 €
Dauer	15-mal
Kursleitung	Maria Laura Caruano
Informationen	Rutschfeste Socken, Wasser zum Trinken
Kursort	, ,

Yoga für Teens: In diesem Yoga-Kurs sind 13- bis 15-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
13.02.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
20.02.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
27.02.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
06.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
13.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
20.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
27.03.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
17.04.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
24.04.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
08.05.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
22.05.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
29.05.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
12.06.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
19.06.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
26.06.2026	16:00 - 17:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)