

Z7301302 Yoga für Girls (11 bis 14 Jahre)

| | |
|---------------|--|
| Beginn | Freitag, 28.08.2026, 17:00 - 18:00 Uhr |
| Kursgebühr | 85,00 € |
| Dauer | 12-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 |
|------------|-------------------|--------------------|
| 28.08.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 11.09.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 18.09.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 25.09.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 02.10.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 30.10.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 06.11.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 13.11.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 20.11.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 27.11.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 11.12.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |
| 18.12.2026 | 17:00 - 18:00 Uhr | Hofheim, vhs, 5.01 |

[zur Kursdetail-Seite](#)