

Z7301303 Workshop: Yoga für Teenager (14 bis 16 Jahre)

Beginn	Samstag, 12.12.2026, 14:00 - 15:30 Uhr
--------	--

Kursgebühr	19,00 €
------------	---------

Dauer	1-mal
-------	-------

Kursleitung	Maria Laura Caruano
-------------	---------------------

Informationen	Rutschfeste Socken, Wasser zum Trinken
---------------	--

Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim
---------	--

In diesem Workshop steht das gemeinsame Ausprobieren und Erleben von Yoga im Mittelpunkt. In einem geschützten Rahmen werden Bewegung, Atem und Achtsamkeit auf spielerische und altersgerechte Weise verbunden. Der Workshop bietet Raum zum Ankommen, Entspannen und Reflektieren und lädt dazu ein, neue Impulse für den eigenen Alltag mitzunehmen. Bewegung, Kreativität und kleine Auszeiten schaffen eine angenehme Balance zwischen Aktivität und Ruhe.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.12.2026	14:00 - 15:30 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)