

Yoga für Teens von 10 – 14 Jahren

Teenyoga ähnelt schon ein klein wenig dem Erwachsenen yoga. Wir holen die Teens dort ab, wo sie gerade stehen. Die Yogastunde fängt immer mit einer Gesprächsrunde an, es wird zu fetziger Musik getanzt, der Hauptteil besteht aus Yogaflows und wir enden mit einer längeren Entspannungsphase und einer Meditation.

SAVE THE DATE

Die Teens lernen ihren Körper in der Phase der Pubertät besser kennen und anzunehmen. Rückenschmerzen und Verspannungen können vorgebeugt oder behoben werden. Sie lernen mit Stress in der Schule besser umzugehen und werden ruhiger und gelassener.

Die Stunde bietet einen Ort, indem sie sich öffnen können, zur Ruhe kommen, nichts mehr leisten müssen und im Austausch mit Gleichaltrigen sein können.



Termine im Familienzentrum Bönningheim (Neubau), Telemann Straße 16:

14.09./28.09./12.10./19.10./26.10./09.11./16.11./23.11.

jeweils von 13 – 14 Uhr

Kursgebühr: 80 €

Bitte mitbringen:

Rutschfeste Yogamatte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zum Trinken.

Anmeldung ab sofort **bis spätestens 31.08.2024** an: info@yoki.fit.

Kursleitung: Silke Pliening