

Teenyoga im Familienzentrum – Entdecke die Kraft des Yoga

Teenyoga ist eine spannende und bereichernde Erfahrung, die bereits Elemente des Erwachseneniyogas integriert. In unseren Stunden holen wir die Teens genau dort ab, wo sie stehen. Jede Einheit beginnt mit einer offenen Gesprächsrunde, gefolgt von fetziger Musik, zu der wir gemeinsam tanzen. Der Hauptteil besteht aus dynamischen YogafloWS, und wir schließen die Stunde mit einer entspannenden Phase und einer Meditation ab.



In dieser besonderen Zeit der Pubertät lernen die Teens, ihren Körper besser kennenzulernen und anzunehmen. Rückenschmerzen und Verspannungen können gezielt vorgebeugt oder gelindert werden. Zudem entwickeln sie Strategien, um mit schulischem Stress besser umzugehen, was zu mehr Ruhe und Gelassenheit führt.

Unsere Teenyoga-Stunden bieten einen geschützten Raum, in dem sich die Jugendlichen öffnen, zur Ruhe kommen und einfach sie selbst sein können - ganz ohne Leistungsdruck und im Austausch mit Gleichaltrigen.

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

10.05./17.05./24.05./07.06./28.06./05.07./19.07.2025
jeweils von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr

Kursleitung: Silke Plieninger

Kursgebühr für sieben Einheiten: 85,00 €

Bitte mitbringen:

- Rutschfeste Yogamatte
- Kleines Kissen
- Decke
- Bequeme Kleidung
- Warme Socken
- Eine Trinkflasche mit Getränk



Anmeldung: **Ab sofort bis spätestens 18. April an:** info@yoki.fit

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit den Teens eine entspannende und inspirierende Zeit zu verbringen!