

## Neuer Herbst/Winterkurs Yoga für Teenager

Entdecken Sie die Freude und Begeisterung, mit der Jugendliche Yoga erleben! Immer mehr Teens entdecken Yoga als eine tolle Möglichkeit, sich zu entspannen, den Kopf frei zu bekommen und gleichzeitig Kraft, Flexibilität und Selbstbewusstsein aufzubauen.



In unseren abwechslungsreichen Yogastunden erwarten die Teens coole YogafloWS, entspannte Chillouts und kreative Übungen, die Spaß machen und gleichzeitig Körper und Geist stärken. Wir verbinden fließende Bewegungen, Musik, Atemübungen und kleine Entspannungsphasen, um den Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken.

**Termine:** 13.09./ 20.09./ 27.09./ 11.10./ 18.10./ 15.11./ 22.11./ 29.11./ 06.12./ 20.12.2025 – immer samstags

**Uhrzeit:** 10:30 – 11:30 Uhr (Dauer: 60 Minuten)

**Kursleitung:** Silke Plieninger

**Kursgebühr:** 120,00 € für 10 Einheiten

**Ort:** Familienzentrum Bönningheim, Zugang Telemannstraße 16

**Bitte mitbringen:** Rutschfeste Matte oder Unterlage, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und eine Trinkflasche

Melden Sie sich gern bis spätestens 01.08.2025 per E-Mail an: [info@yoki.fit](mailto:info@yoki.fit)

Ich freue mich schon darauf, gemeinsam mit den Teens die Freude an der Yogapraxis zu entdecken!

