

Teen-Yoga

Anmeldeschluss: 26. März 2025

Anmeldung bei der Kursleiterin: 0699 120 419 78

Kursinhalte:

Yoga bietet Teenagern eine Vielzahl von Vorteilen, die sowohl körperliche als auch geistige Gesundheit fördern. In einer Zeit, die oft von Stress, Druck und Unsicherheit geprägt ist, bietet Yoga einen sicheren Raum zur Entspannung und Selbstreflexion. Durch regelmäßige Yoga-Praxis können Jugendliche ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer verbessern, was nicht nur ihre körperliche Fitness steigert, sondern auch das Selbstbewusstsein stärkt.



Tanja Simek
Kursleiterin

- Dipl. Yogalehrerin (300H)
- Fortbildungen in Yogatherapie
- Yin-Yoga (50H)
- Ayurveda Praktikerin
- Kinesiologie (Touch for Health)
- Edu-Kinestetik

Termine:

jeweils Mittwoch:

Schnuppertermin: 02. April 2025

danach 10 Einheiten

Dauer:

17.00 – 18.00 Uhr

Kurskosten je TeilnehmerIn:

€ 85,-

TeilnehmerInnen:

5 – 10 Kinder

Altersgruppe:

10 – 14 Jahre