



Yoga für Teens Workshop

Für Mädchen zwischen 11 und 15 Jahren

Kennst du das? Du hängst irgendwie immer dazwischen: Zwischen nicht mehr Kind und noch nicht erwachsen, zwischen Schulstress und Ärger zu Hause, zwischen Null Bock und voller Ideen – und so richtig weißt du gerade gar nicht, wer du eigentlich bist und wer du sein willst...?

Wenn JA: Komm vorbei und finde heraus, wie gut sich Yoga anfühlt!

Denn wir öffnen einen Raum, in dem du so sein darfst, wie du gerade bist.

Du entdeckst, wie wohltuend Yoga sein kann, weil du

- Deinen Körper besser kennenlernenst, ohne dich zu überfordern.
- Du den Kopf frei bekommst und lernst mit Druck umzugehen.
- Du hier nichts leisten musst, sondern Dein Tempo bestimmt.
- Du merkst, dass du nicht allein bist.

An 4 Terminen entdecken wir kleine Yogaflows, Achtsamkeitsübungen, Entspannungsreisen und mehr.

Wann: jeweils **Freitags, 17.30 bis 18.45 Uhr** 20.02.26
 27.02.26
 06.03.26
 13.03.26

Wo: Caritas Familienzentrum | Ferdinand-Schäfer-Str. 15 | 51519 Odenthal

Kosten: 50€ (für alle 4 Termine)

Info und Anmeldung: 0176*219 042 04 oder ninatheka@gmail.com

Ich freue mich auf dich! Namaste, Nina

