

Teens-Yoga: Less Stress, More You

Yoga für Jugendliche von 14 – 16 Jahren

Den Kopf frei bekommen, zur Ruhe kommen und neue Energie auftanken.

Teens-Yoga ist deine Auszeit vom stressigen Alltag. Mit fließenden Bewegungen, Atmung und Entspannung stärkst du deinen Körper ganz ohne Leistungsdruck. In diesem Kurs ist viel Zeit und Raum für dich.

Bitte bringe bequeme Kleidung, Stoppersocken und eine Decke mit.



Termine: Fr., 13.11.2026

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

Ort: Familienzentrum Arche Noah, Loosstraße 37a, 49809 Lingen

Kosten: ---

Anmeldeschluss: Fr., 06.11.2026

Teilnehmerzahl: max. 8 Jugendliche

Dozent:in: Nadine Laabs, Erzieherin

Anmeldung und Information:

Familienzentrum Arche Noah

Tel.: 0591 9150614

KTS.Johannes.Lingen@evlka.de