



inBalance

Yoga for Teens



Die Schule ist stressig und anstrengend. Deshalb ist es wichtig richtig zu entspannen. Durch Yoga wird der Kopf frei und ein entspanntes Gehirn lernt viel besser. 😊 Eine Yogastunde kann Teenagern helfen, ein gutes Selbstwertgefühl zu bekommen. Yoga hilft zu Ausgeglichenheit, gutem Körpergefühl und verbessertem Konzentrationsvermögen. Yoga ist cool und macht mit Freunden in der Gruppe besonders viel Spaß. Vor allem das 'Chillen' hinterher! 😊

Also auf zum FerienSpaß auf eine andere Art und Weise!

Montag 25.3. 14:45–15:45 Uhr

Teens ab 14–17 Jahre

Preis 15€



TEL.: 02381/ 4929149 E-Mail: kontakt@inbalance-hamm.de
Alter Uentroper Weg 148, 59071 Hamm