

## Entspannungskurs für Mädchen (15-18 Jahre)

Dieser Entspannungskurs mit Yoga richtet sich speziell an Mädchen im Alter von 15 bis 18 Jahren. In einer geschützten und wertschätzenden Atmosphäre lernen die Teilnehmerinnen, Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und ihr Körpergefühl zu stärken.

Sanfte Yogaübungen, Atemtechniken und angeleitete Entspannungsreisen helfen dabei, den Schulalltag gelassener zu meistern, das Selbstbewusstsein zu fördern und neue Kraft zu tanken. Der Kurs verbindet Bewegung, Achtsamkeit und Austausch – ganz ohne Leistungsdruck.

Ziel ist es, die eigene Balance zu finden, innere Stärke zu entwickeln und praktische Übungen kennenzulernen, die auch im Alltag leicht angewendet werden können.

**Donnerstag, 2. April 2026, 11.30 Uhr**

Ort: Psychologische Praxis in der alten Manufaktur, Kirchweg 202, 28199 Bremen

Kosten: 29 Euro

Bitte bequeme Kleidung anziehen. Kein Material benötigt.

**Die Plätze sind begrenzt, Anmeldung bitte per Mail bis 16.03.2026**

### **Veranstaltungsort:**

Psychologische Praxis in der alten Manufaktur

### **Adresse:**

Kirchweg 202

28199 Bremen

### **Ansprechperson:**

Jana Langen

### **Telefon:**

0152 369 667 27

### **E-Mail-Adresse:**

[praxis-mattschenz@posteo.de](mailto:praxis-mattschenz@posteo.de)

### **Internetadresse:**

[praxis-mattschenz.jimdosite.com](http://praxis-mattschenz.jimdosite.com)

### **Nächste Termine:**

Termine bitte erfragen

### **Anmeldungsinfo:**

Anmeldung bis 16.03.2026 erforderlich

### **Kosten:**

29 €