Yoga AG

Wann:	**Donnerstags, 13:45 bis 15:15 Uhr**
Start:	**15. Februar 2024**
Wo:	**Bibliothek**
Jahrgangsstufen:	**5 – 7**
Leitung:	**Heike Haderup**

Kurzbeschreibung der AG

„Yoga hilft dir, deinen Akku aufzuladen!“

In dieser AG wollen wir gemeinsam mit Körperübungen, Atemtechniken, Meditationen und Entspannungstechniken Körper, Geist und Seele stärken.

Die Yoga-Praxis wird dir helfen, Stress zu verringern, Entspannung zu finden, deinen Körper und dein Selbstbewusstsein zu stärken.

Du brauchst für diese AG nichts, außer bequemer Kleidung und Spaß an der Bewegung.