

AG Steckbrief

für das Schuljahr 2020/21

Name der AG: **YOGA**

Allgemeine Beschreibung:



Life is all about balance

Du möchtest etwas für dein Wohlbefinden tun? Für einen Einstieg in die Yogapraxis bedarf es weder besonderer Beweglichkeit noch bestimmter Vorkenntnisse. Allein der Wunsch zählt, etwas für sich tun zu wollen.

Warum also nicht mal den Gang bewusst wechseln und sich eine aktive Auszeit für Entspannung in einer Yogastunde in der Schule gönnen.

Yogaübungen bringen nicht nur mehr Beweglichkeit und Durchblutung an die verspannte Muskulatur und die entsprechenden Gelenke, die oftmals durch das viele Sitzen sich verkürzen und versteifen, sondern können auch stressbedingten Störungen wie Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen entgegenwirken. Regelmäßiger Yoga fördert zudem die Konzentrationsfähigkeit und bringt innere Ausgeglichenheit, sodass der Geist wieder frei für neue Ideen sein kann.

Falls Du dich für Yoga im kleinen Kreis interessierst, würde ich mich freuen, wenn Du dich in die Liste einträgst.

Maximale Teilnehmerzahl: **8**

Leitung der AG: **Frau Götz**

Persönl. Voraussetzungen:

Erlaubnis vom Arzt, Yogaübung ausführen zu dürfen.

AG Inhalte: **Körperstellungen, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen**