

Yoga AG

Möchtest du deinem Körper etwas Gutes tun und richtig entspannen? Dann komm in unsere Yoga-AG!

Wir machen spielerische Yoga-Übungen, bei denen wir uns strecken, bewegen und zur Ruhe kommen. Wir verwandeln uns in Bäume, Katzen oder Berge, hören auf unseren Atem und lernen, wie wir uns entspannen können, wenn es mal stressig wird.

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur bequeme Kleidung und Lust auf Bewegung.
Komm vorbei und mach mit!

Wer und
Wann:

Jahrgang 1 und 2

Dienstag 13:30 – 14:15 Uhr

Wo:

Turnhalle

Leitung:

Frau Marx

Maximale
Teilnehmer:

10