

YOGA AG

Montag / 15:45-16:30 Uhr / Zeitraum: 20.10.2025 – 30.03.2026

AG-LEITERIN:

Agnes Schliwka-Kaletta

Inhalte

Was wir machen werden...

Asanas (Yoga-Übungen): Die Übungen sind einfach, oft wie Tiere oder andere interessante Dinge gestaltet. Zum Beispiel kannst du in die „Katzenposition“ gehen oder die „Baumstellung“ einnehmen, um Balance und Flexibilität zu trainieren.

Atemübungen: Du lernst einfache Atemtechniken, um deine Atemkontrolle zu verbessern und um dich zu beruhigen. Diese Übungen werden auch durch fantasievolle Geschichten unterstützt.

Entspannungsübungen: Kurze Entspannungsphasen, oft kombiniert mit Geschichten oder Musik, helfen, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Spiel und Kreativität: Spiele und kreative Aktivitäten helfen, die Bewegungen und Positionen spielerisch zu lernen.

Meditation: Kurze Meditationsübungen fördern Achtsamkeit und Konzentration.

