

Yoga- und Bewegungs- AG

AG-Leiterin: Rabea König

Hallo!



Hast du Lust nach einem langen Tag in der Schule nochmal so richtig in Bewegung zu kommen – langsam, schnell, leise, laut, drinnen und draußen - und danach schööööööön zu entspannen?

Dann komm in die Yoga- und Bewegungs-AG! Hier können wir unseren Körper nach dem langen Sitzen im Unterricht gut durchschütteln. Wir werden unsere Arme und Beine nicht nur in Yoga-Übungen verknoten, sondern auch nochmal genauer hinspüren, wie sich unsere vielen, vielen Körperteile anfühlen, wenn wir auf einem Bein stehen oder in der Entspannung zum Schluss einer Phantasiereise lauschen.

Zusammen mit euch möchte ich mich bewegen, austoben und zur Ruhe kommen. Wenn du eine Yogamatte hast, bring sie gerne mit zur AG. Ansonsten brauchst du nur dich.

Wir treffen uns jeden Dienstag von **14:00 Uhr bis 15:30 Uhr**.

Bis dahin, ich freue mich auf euch!

Liebe Grüße,

Rabea