



Realschule plus Bobenheim-Roxheim
Kooperative Realschule

Kurz-AG:

Yoga-Zeit 🌿

Leitung:

A. Gence

Wochentag:

Montag

Raum/Ort:

Sporthalle

(gleichen Raum wie in 8. Stunde angeben oder Sporthalle, Musikraum, Schulhof o.ä.)

Voraussetzungen:

Lust auf Bewegung, Ruhe und Achtsamkeit

Beschreibung:



**In der *Yoga-Zeit-AG* geht es um *Kraft, Beweglichkeit* und *Entspannung*.
Mit einfachen Übungen finden wir Ruhe, trainieren Körperhaltung und lernen,
achtsam mit uns selbst umzugehen.**

**Wir dehnen, kräftigen und entspannen uns – ein Ausgleich zum oft stressigen
Schulalltag.**

**Ihr dürft Wünsche äußern und mitentscheiden, welche Übungen wir
ausprobieren.**

Alles, was ihr braucht, ist bequeme Kleidung und gute Laune.