

Yoga und Entspannung

Leiter*In	Verena Lieb
Raum/Ort	Spiegelsaal (bei TH4)
Treffpunkt	vor TH4
Uhrzeit	Montag, 7. Stunde (14:45 – 15:45 Uhr)
Teilnehmer*Innen	Max. 10 Schüler*Innen
Jahrgangsstufe	5, 6



AG-Steckbrief

Darum geht's in dieser AG

Wünschst Du dir manchmal einen Ort in der Schule, in dem Du Ruhe findest und für dich sein kannst?

In dieser AG entdeckst Du mit einer kleinen Gruppe von Mitschülerinnen und Mitschüler, wie Du dich entspannen und zur Ruhe kommen kannst.

Wir probieren viele verschiedene Entspannungsmöglichkeiten aus: mit Bewegungsspielen, Yoga und Ruhephasen – wie zum Beispiel der „Fantasiereise“ – kannst Du wieder „Energie tanken“!



Das brauchst Du für diese AG

- Lust auf etwas Ruhe und Stille. 😊

Teilnahmebedingungen & Besonderheiten

- Die AG startet am **Montag, 29.01.2024**.