



Yoga

AG Leiterin: Eva Rößler

Klassenstufe: 1/2

Dauer: 07.10.2024 - 30.06.2025

montags: 15.30 - 16.15 Uhr

Spiegelsaal/Sporthalle Pestalozzi-Schule

Hast du Freude an Bewegung und möchtest Yoga gerne mal ausprobieren?

Wir üben gemeinsam verschiedene Bewegungen, die unser Körpergefühl verbessern.

Hier kannst du dich schlängeln wie eine Kobra, laufen wie ein Hund, fliegen wie ein Adler und brüllen wie ein Löwe.

Aber Achtung: wenn keiner hinschaut, liegen wir auch mal ganz entspannt auf unseren Matten und lauschen den Tönen der Klangschalen.

Yoga gibt Selbstvertrauen und Mut, macht beweglich und stark!

Unsere Stunden sind abwechslungsreich und kindgerecht aufgebaut. Die verschiedenen Übungsteile sind in Geschichten eingebunden, um die kindliche Fantasie anzusprechen.

Bei zu vielen Anmeldungen werden zwei Gruppen gebildet.

Bitte bringe Folgendes mit:



oder ein BADEHANDTUCH



etwas zu Trinken

Und vor allem: GUTE LAUNE!!!

