

AG's am KAG 2022/23

YOGA-AG



Jg. 5 und 6

Frau Wehmeyer

In meiner Yoga-AG lernt ihr die wichtigsten Grundlagen und Haltungen im Yoga kennen. Wir kombinieren kräftigende Übungen und sanfte Dehnungen und achten hierbei stets auf eine bewusste und tiefe Atmung. Im Laufe der Zeit erlernt ihr auch recht dynamische Bewegungsabläufe, sogenannte Flows. Aber auch die Tiefenentspannung darf nicht zu kurz kommen, denn sie ist ein wichtiges Element in der Yogapraxis.

Wenn ihr regelmäßig Yoga praktiziert, dann tut ihr eurem Körper viel Gutes. Zum Beispiel wird eure Körperwahrnehmung gestärkt, eure Beweglichkeit gefördert und eure Muskeln, Sehnen und Bänder werden gekräftigt. Auch werden die Verspannungen vom Schulalltag gelöst und ihr werdet Ruhe und Gelassenheit im Alltag erfahren.

Für die Teilnahme an meiner Yoga-AG sind keine Vorkenntnisse nötig.

Für unsere Yogapraxis benötigt ihr lediglich bequeme Sportkleidung. Yogamatten haben wir in der Schule, aber falls ihr eine eigene Yogamatte oder eine dünne Gymnastikmatte besitzt, könnt ihr diese natürlich auch gerne mitbringen. Für die Endentspannung packt euch ein kuscheliges Sweatshirt oder eine bequeme Sportjacke sowie warme Socken ein, vor allem wenn es bald kühler wird.

Wann? dienstags; 13.20 Uhr - 14.30 Uhr;

Wo? Raum U6 (unter dem Biologieraum!)

Erstes Treffen: 23.08.2022 im PZ

Anmeldung: Beim ersten Treffen oder direkt bei Frau Wehmeyer