

Projektangebot zur Projektwoche an der Edith – Stein – Schule vom 01.-03.07.2019

<h1 style="text-align: center;">42</h1>	<h2 style="text-align: center;">Hatha- Yoga</h2>
<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Yoga lenkt und beruhigt den Geist, beseitigt durch Dehn- und Atemübungen Anspannungen, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und das körperliche Wohlbefinden. Neben dem wachsenden Selbstwertgefühl verhilft die Entspannung auch zu besserem Schlaf; bewusstes Atmen hilft Wut abzubauen und gibt Schüchternen mehr Selbstvertrauen. Yoga hält die Knochen gesund und stark sowie die umgebende Muskulatur elastisch. Wenn du dich gerne auf eine Reise mit deinem Körper, deinem Geist, deinen Gefühlen und deinen Sinnen einlassen möchtest, dann bewirb dich für dieses Projekt.</p>
<b>Projektziel</b>	<p>Kennenlernen von Yoga</p>
<b>Voraussetzung der Teilnehmer</b>	<p>Neugier für Yoga</p>
<b>Verantwortliche, begleitende Lehrer/Betreuer:</b>	<p>Frau M. Wilhelm</p>
<b>Jahrgangsstufe(n)</b>	<p>8 - 11</p>
<b>Teilnehmerzahl</b>	<p>10</p>
<b>Vorbereitungstreffen</b>	<p>Findet statt: <input checked="" type="checkbox"/> Termin wird später bekannt gegeben: <input type="checkbox"/></p> <p><b>Datum/Uhrzeit:</b> 17/6/2019 10:05</p> <p><b>Raum:</b> OASE</p> <p><b>Bemerkung:</b></p>
<b>Weitere Hinweise Raumwunsch</b>	