

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

42	Hatha- Yoga
Kurzbeschreibung	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 bewerbe dich für dieses Projekt.
Projektziel	Kennenlernen von Yoga
Voraussetzung der Teilnehmer	Neugier für Yoga
Verantwortliche, begleitende Lehrer/Betreuer:	Frau M. Wilhelm
Jahrgangsstufe(n)	8 - 11
Teilnehmerzahl	10
Vorbereitungstreffen	<p>Findet statt: <input checked="" type="checkbox"/> Termin wird später bekannt gegeben: <input type="checkbox"/></p> <p>Datum/Uhrzeit: 17/6/2019 10:05</p> <p>Raum: OASE</p> <p>Bemerkung:</p>
Weitere Hinweise Raumwunsch	