

# YOGA AG

Mittwoch / 15:15-16:00 Uhr/ Zeitraum: 16.10.2024 – 02.04.2025

## AG-LEITERIN:

Frau Schliwka-Kaletta

## Inhalte

### Was wir machen werden...

**Asanas (Yoga-Übungen):** Die Übungen sind einfach, oft wie Tiere oder andere interessante Dinge gestaltet. Zum Beispiel kannst du in die „Katzenposition“ gehen oder die „Baumstellung“ einnehmen, um Balance und Flexibilität zu trainieren.

**Atemübungen:** Du lernst einfache Atemtechniken, um deine Atemkontrolle zu verbessern und um dich zu beruhigen. Diese Übungen werden auch durch fantasievolle Geschichten unterstützt.

**Entspannungsübungen:** Kurze Entspannungsphasen, oft kombiniert mit Geschichten oder Musik, helfen, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

**Spiel und Kreativität:** Spiele und kreative Aktivitäten helfen, die Bewegungen und Positionen spielerisch zu lernen.

**Meditation:** Kurze Meditationsübungen fördern Achtsamkeit und Konzentration.

