

Projekttag 2024

YOGA

Achtsam & Stark für Körper & Seele

Uhrzeit: 08:20 – 11:50 Uhr



Projektbeschreibung:

Das Leben eines Jugendlichen kann so anstrengend sein!

Da sind nicht nur die Schule und der Stress mit den Eltern, es kommen Probleme im Alltag dazu, der Leistungsdruck, die Sorge vor der Zukunft und vieles mehr.

Yoga ist der perfekte Ausgleich für die vielen Belastungen. Es hilft dir mit Stress besser umzugehen, deinen Körper fit zu machen, dir neue Energie zu geben, es hilft deinem Selbstbewusstsein auf die Sprünge und unterstützt dich innere Stärke und Gelassenheit aufzubauen.

Gemeinsam erarbeiten wir die Arten und den Ursprung der Yogalehre. Kommen gemeinsam in Körper und Atem an und lernen mit unserem Körper umzugehen.

Yoga soll dir helfen zu entspannen und viele Dinge im Leben gelassener zu sehen.

Egal, ob du Anfänger bist oder Erfahrungen mitbringst, ob du sportlich bist oder nicht, jeder ist herzlich willkommen!

Sonstiges:

~ Du brauchst ~

- ✓ Einen Stift für Notizen
- ✓ Bequeme Kleidung
- ✓ Eine Iso- oder Yogamatte
- ✓ 0,00 EUR (das Projekt ist kostenlos)