



(Schülerinnen aus den Jahrgängen 9 und 10)

*„Im Yoga geht es nicht darum, deine Zehen zu berühren.
Es geht darum, was du auf dem Weg nach unten lernst“*

Du bist Schülerin der 9. oder 10. Klasse und willst einen Ausgleich zu deinem stressigen Schulalltag schaffen? Du hast Lust, dich während der Projektwoche sportlich zu betätigen und einen Einblick in eine neue Sportart zu bekommen? Dann ist Yoga genau das Richtige!

Die Sportart kann dein seelisches und körperliches Wohlbefinden steigern, kräftigt deine Muskeln, steigert deine Konzentrationsfähigkeit und fördert deine Beweglichkeit. In ruhiger und entspannter Atmosphäre sollt ihr einen Einblick in die Sportart bekommen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf jeden Fall auf der Praxis, aber auch die Philosophie hinter der Sportart wird zum Thema.

Du bist leider unsportlich und gar nicht beweglich? Das ist gar kein Problem! Das Projekt eignet sich für Anfänger genau so wie für Leute, die bereits Erfahrungen mit Yoga gemacht haben.

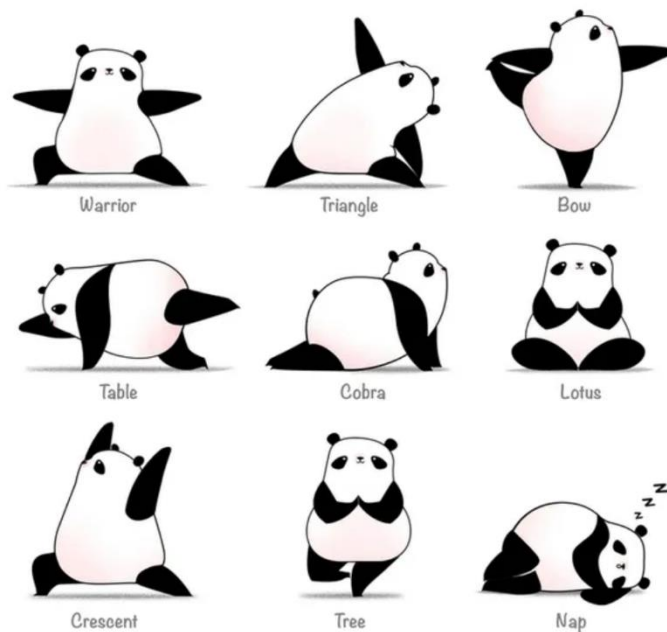
Das solltest du mitbringen:

eine eigene Sportmatte (falls vorhanden)

ein großes Handtuch

eine dünne Decke

⇒ Yoga Poses ⇐



(Quelle: <https://www.junique.de/yoga-panda-ii-premium-poster-1x1-4032072.html#step=design&productId=4032072&frameId=false>)