

# Entspannungstechniken und Yoga

neuer Kursbeginn: Mo 5. März

Konzentrations- und Meditationsübungen

Atemübungen

Fantasiereisen

mit und ohne Musikbegleitung oder Klangschalen

für SchülerInnen der Klassen 8 – Jg 2

in der Mittagspause

helfen Euch

- neue Kraft zu schöpfen
- zu regenerieren
- abzuschalten
- ruhig zu werden
- euch selbst zu finden
- euer Körperbewusstsein zu fördern
- euer Selbstbewusstsein/Selbstwertgefühl zu stärken
- euer körperliches + geistiges Wohlbefinden zu steigern
- Freude und innere Harmonie zu empfinden ☺

Fühlt ihr Euch angesprochen? Dann kommt in bequemer Kleidung + mit warmen Socken

zur **Schnupperstunde am Montag**

**29.1. um 13h in U 1.**

Wir freuen uns auf Euch ☺

Eure Jugendbegleiterinnen Lisa Bareiter + Alexandra Kölz (beide Jg 2) + K. Van der Meer