

---

## ACHTSAMKEIT & YOGA & ENTSPANNUNG

### ... Erholen, Kraft tanken, bei sich ankommen ...

Ein Schultag kann lang und anstrengend sein, oder?

Und manchmal gehen auch nach der Schule die Aufgaben weiter; Sportverein, Instrument üben, Zimmer aufräumen oder das Haustier versorgen...

Um alles gut zu schaffen und den Spaß zu behalten, ist es wichtig, auf sich zu achten, sich regelmäßig am Tag zu entspannen, sich zu erholen und neue Kraft zu tanken.

Bei **“Achtsamkeit & Yoga & Entspannung“** tun wir genau das: auf die Signale des Körpers achten, erholen, neue Energie sammeln, bei sich ankommen. Und das erreichen wir durch verschiedene Übungen wie zum Beispiel Yoga, Traum- und Fantasiereisen, Entspannungsübungen mit Musik und vieles mehr.

Lass dich überraschen!

**Ort:** Aula

**Zeit:** Mi: 14.00-15.30 Uhr

**Dauer:** 90 min

**Klasse:** 5-10

**Anzahl:** 10-12

