

AG „YOGA“

Frau Teichler

Inhalte/ Kurzbeschreibung der AG

Inhalte:

- Umgang mit verschiedenen Materialien z.B. Igelbälle, Steine, Pinsel, Naturmaterialien
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken z.B. Massagen, Autogenes Training, Atemübungen
- Wechsel zwischen An- und Entspannungen
- Durchführungen von Bewegungsabläufen (Sonnengruß) und Yogastellungen

Du erfährst etwas über:

- o die Bedeutung von Ruhephasen in unserem Alltag
- o die mit Yoga verbundenen Bezeichnungen und Bewegungsabläufe
- o die benötigten Materialien zur Entspannungsregulierung
- o verschiedene Entspannungstechniken



Für welche Klassenstufen?

5. Klasse

Wann und wo?

Montag in der 7. Stunde

im Raum 210 (BiBo)

