

7

Hedwig-Bollhagen-Gymnasium

# Projekttag



Wer?

Anne Braucks

(Yoga-Lehrerin)

Was?

Yoga - was ist das eigentlich?

Spüren - üben - zuhören - erfahren

Vor 100 Jahren noch gingen die Yogis in Höhlen, um Einkehr zu praktizieren. Heute üben wir überall Yoga, zumindest Körperpositionen. Die Reise nach innen beginnt, wenn wir auf Reaktionen im Körper lauschen und reagieren. In Kommunikation treten und die Gedanken still werden.

Wann?

Dienstag & Donnerstag 9:00 - 13:00 Uhr

Mittwoch 11:00 - 15:00 Uhr

Für wen?

Für alle ab 14 Jahren & mit Neugierde, den eigenen Körper zu erkunden und zuzuhören

Mitzubringen?

Handtuch, eine Decke, Zwiebellock zum Anziehen, wenn es in die Entspannungshase geht

