

„Entspannte Pause“ - Ein Angebot des Seminarfachs sf46

Was? Entspannungs- und Bewegungsangebote aus dem Bereich Yoga und Entspannung

Wann? 02. und 03. Februar (Do./Fr.) in der zweiten großen Pause

Wo? Verschiedene Räume im A- und B-Gebäude (siehe Tabelle)

Wer? Jeder (in den Klammern steht eine Empfehlung für die Hauptzielgruppe)

Raum	Thema und Beschreibung
A22	Yoga und Meditation mit Atemübungen (Jahrgangsstufe 5-10)
B21	Yogaeinheit zur Stressbewältigung (Jahrgangsstufe 5-10)
B22	Yogaeinheit zur Aktivierung, Sonnengruß im Sitzen (ab Jahrgangsstufe 10, Lehrkräfte, Mitarbeiter der Schule)
B23	Verbesserung der Haltung und Reduzierung von Rückenschmerzen (Jahrgangsstufe 5-10)
B24	Geführte Meditation (ab Jahrgangsstufe 10, Lehrkräfte, Mitarbeiter der Schule)