
















Yoga und Entspannung am Morgen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Du hast Lust auf?	Spiele	Yoga	Massagen	Entspannung	Spiele
7.30 Uhr 	 Erlernen der für die Spiele notwendigen Yoga-Übungen	 Klangschalen-Massage	 Klangschalen-Massage	 Klangschalen-Massage	 Erlernen der für die Spiele notwendigen Yoga-Übungen
7.40 Uhr 	Wir kombinieren (un-) bekannte Spiele aus dem Freizeitbereich mit Übungen aus dem Yoga	Wir machen Yoga : <ul style="list-style-type: none"> - Yoga-Übungen - Yoga-Reisen - Yoga-Massage - Yoga-Atmung - Yoga-Mudras 	Wir massieren : <ul style="list-style-type: none"> - Klangschalen - Klassisch - Yoga-Massage 	Wir entspannen : <ul style="list-style-type: none"> - Autogenes Training - Progressive Muskelentspannung - Klangschalen - Fantasiereisen 	Wir kombinieren (un-) bekannte Spiele aus dem Freizeitbereich mit Übungen aus dem Yoga
7.50 Uhr 	 Yoga-Massage	 Yoga-Massage	 Yoga-Massage	 Yoga-Massage	 Yoga-Massage
	Um an den Spielen teilnehmen zu können, sei bitte pünktlich um 7.30 Uhr in der Turnhalle.				Um an den Spielen teilnehmen zu können, sei bitte pünktlich um 7.30 Uhr in der Turnhalle.