

Schule	Michael-von-Jung-Schule
Ansprechpartner	Irene Schrunner
Kontakt	I.Schrunner@gmx.de
<b>Titel</b>	<b>Yoga für Kids</b> Mit Yoga fit und entspannt in der Schule

Altersstufe	GMS
Fachlicher Schwerpunkt	Sport / Entspannung
Kurzbeschreibung	Yoga, liegt im Trend. Schüler/innen können sich mit Hatha-Yogaübungen körperlich und geistig leicht entspannen. Körperwahrnehmung, Konzentration und Selbstbewusstsein werden gefördert. Die Übungen machen Spaß, sind abwechslungsreich und haben fantasieanregende Namen (z.B. Löwe, Hund, Kobra, Heuschrecke, Krähe, Baum ...).
Geschulte Kompetenzen, Inhalte	Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern Koordinative Fähigkeiten, Gleichgewicht schulen Konzentrationsschulung Entspannungstechniken kennenlernen und anwenden Selbstbewusstsein fördern Der eigenen Fantasie und Kreativität Raum geben
Materialbedarf	Matten
Kosten	Klicken Sie hier, um Text einzugeben.
Was ist zu beachten?	Lehrer / Lehrerin sollte selbst Yoga praktizieren

# Kurz&knapp

**IMTA**  
Biberach an der Riß 2016  
bewegt & kreativ  
Schülerprojekte  
Musik • Tanz

