

Yoga für die 3. Klassen

Die 3. Klassen machten sich auf eine Yoga-Reise nach Afrika. Nachdem wir wie Flugzeuge durch die Halle flogen, landeten wir auf unserer Matte. Dort zeigte uns die Yogalehrerin zuerst verschiedene Atemtechniken, bevor wir dann viele afrikanische Tiere nachahmten. Wir begegneten unter anderem Löwen, Giraffen, Elefanten und Flamingos.



Zuletzt führten wir eine Achtsamkeitsübung durch. Ruhe und Gelassenheit können wir an stressigen Schultagen immer wieder brauchen. Danke an der Förderverein, der uns dieses Projekt ermöglicht hat!

