

# Projekt 36

Projekttitle:	Hatha-Yoga
Kurzbeschreibung:	<p>Yoga lenkt und beruhigt den Geist, beseitigt durch Dehn- und Atemübungen Anspannungen, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und das körperliche Wohlbefinden. Neben dem wachsenden Selbstwertgefühl verhilft die Entspannung auch zu besserem Schlaf; bewusstes Atmen hilft Wut abzubauen und gibt Schüchternen mehr Selbstvertrauen. Yoga hält die Knochen gesund und stark sowie die umgebende Muskulatur elastisch. Außerdem ist es nicht nur etwas für Mädchen.</p> <p>Wenn Du gerne durch Yoga bewusster mit Dir und damit auch mit der Welt um Dich umgehen lernen möchtest, dann komm in dieses Projekt</p>
Projektziel:	Gesundheit und Wohlergehen
Welche der 17 Ziele werden thematisiert?	3 Gesundheit und Wohlergehen 4 Hochwertige Bildung 5 Geschlechtergleichheit
Voraussetzung der Teilnehmer:	Neugier für Yoga, wenn vorhanden Yoga-Matte, Kissen und eine leichte Decke
verantwortliche Lehrer und Betreuer:	Frau M. Wilhelm
Jahrgangsstufen:	8.-11. Klassen
Teilnehmerzahl:	15
Gibt es ein Vorbereitungstreffen? Wenn ja, wann?	Wird noch bekannt gegeben