



ab  
18:00 Uhr

# YOGA

für Balance und Fokus  
im (digitalen) Alltag

- ☯️ Alltagsnahe Yoga-Übungen ohne Aufwand oder Vorkenntnisse
- ☯️ Entlastung für Nacken, Rücken, Augen und Kopf im Alltag
- ☯️ Energie und mentale Stärke für Lehrkräfte sowie Schülerinnen und Schüler
- ☯️ Sanfte Stressreduktion und verbesserte Konzentration

13.01.2026

**6632** 

Nacken, Schultern,  
oberer Rücken, Arme  
und Handgelenke

20.01.2026

**6634** 

Rumpfstabilisierung, Rücken  
und Stehhaltungen

03.02.2026

**6637** 

Hüftöffnung und  
Pranayama  
(bewusstes Atmen)

