



ab

18:00 Uhr

13.01.2026

**6632**

Nacken, Schultern,  
oberer Rücken, Arme  
und Handgelenke



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

20.01.2026

**6634**

Rumpfstabilisierung, Rücken  
und Stehhaltungen

03.02.2026

**6637**

Hüftöffnung und  
Pranayama  
(bewusstes Atmen)

