



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
- ☼ Sanfte Stressreduktion und verbesserte Konzentration

05.05.2026

07669 

Nacken, Schultern,
oberer Rücken, Arme
und Handgelenke

12.05.2026

07670 

Rumpfstabilisierung,
Rücken und Stehhaltungen

09.06.2026

07671 

Hüftöffnung und
Pranayama
(bewusstes Atmen)

