



IMMANUEL-KANT-
SCHULE REINFELD

Gemeinschaftsschule mit Oberstufe der Stadt Reinfeld in Holstein

AG – Angebote 2025/26

YOGA

Wenn du Lust hast, etwas für deinen Körper und dein Wohlbefinden zu tun, dich zu dehnen aber auch Kraft aufzubauen durch Yogahaltungen, die oft fließend miteinander verbunden werden, immer mit dem Atem verbunden, um danach besonders gut entspannen zu können, dann bist du hier im Yogakurs genau richtig. Du brauchst keine besonderen Voraussetzungen, komm' wie du bist.



Beschreibung des Kurses:

- ⇒ **Worum geht es?** Bewegung, Atmung, Entspannung
- ⇒ **Wer sollte an dem Kurs teilnehmen?** Jeder, der Lust darauf hat, etwas für sich zu tun, zu entspannen und gleichzeitig kräftiger und flexibler zu werden
- ⇒ **Wo findet der Kurs statt?** Im Mehrzweckraum
- ⇒ **Wann findet der Kurs statt?** In Absprache mit den Teilnehmern entweder Montag, Donnerstag oder Freitag in der 7. Stunde
- ⇒ **Was kostet der Kurs?** kostenfrei

Name des AG-Leiters: Frau Birkenfeld

Mailadresse annika.birkenfeld@schule-sh.de

