

A.52 ABLAUFPLAN YOGA

PROJEKTWOCHE: „LEISE REISE“ | Durchführungszeit ca. 60 Minuten

THEMA Yoga
ANZAHL TEILNEHMER*INNEN 10 Kinder

RAUM / AUSSTATTUNG Raum mit Matten

Angebotsbeschreibung	Yoga und Entspannung
benötigtes Material	Matten, CD-Player, CD mit Entspannungsmusik, Yoga-Karten zur Veranschaulichung der Übungen.
Stundenaufbau	<ol style="list-style-type: none"> 1. Begrüßung 2. Durchführung verschiedener Yogaübungen, integriert in eine Geschichte. Musikalische Untermalung zeitgleich 3. Abschluss der Stunde: Progressive Muskelentspannung oder eine Entspannungsgeschichte 4. Bei erfolgreicher Teilnahme erhält jedes Kind einen Stempel in den „Leise-Reise-Pass“.