

Ein Vormittag mit *Yoga in der Schule*



Energie



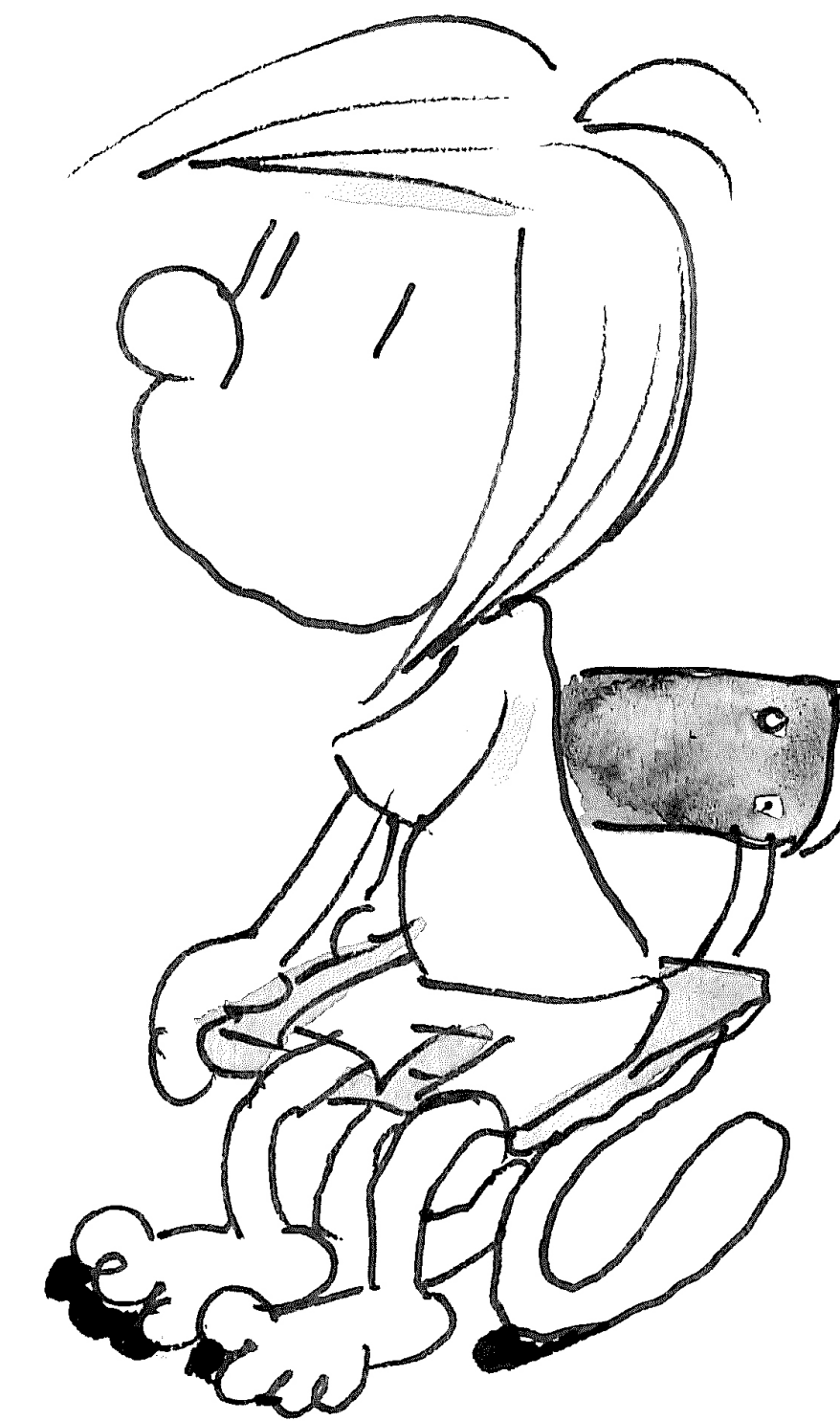
**8 Uhr
Müdigkeit**

Konzentration und
Fokus



**8.30 Uhr
~~Unruhe und~~
~~Unkonzentriertheit~~**

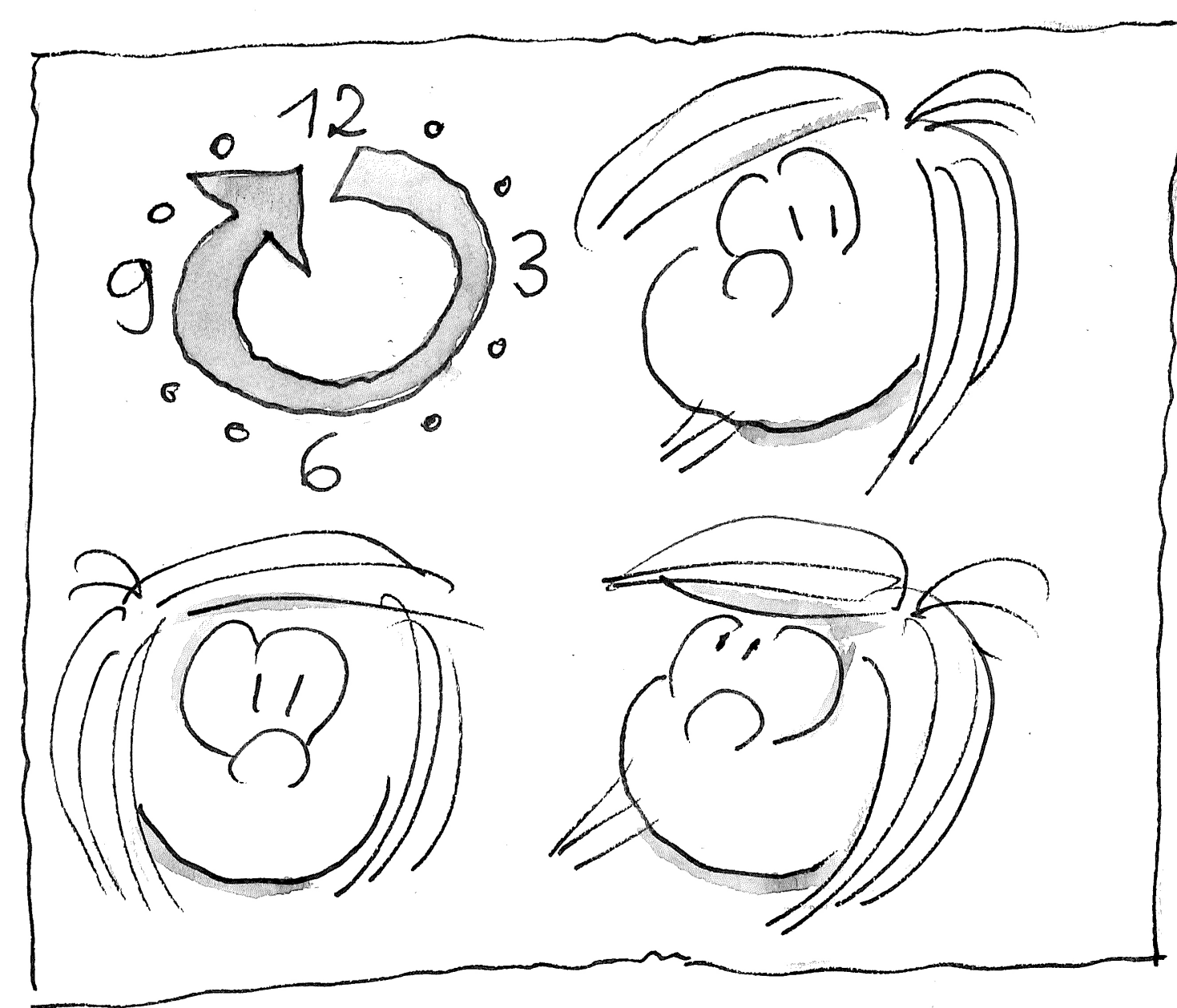
physische und
körperliche Entspannung



**09.30 Uhr Bedürfnis nach
körperlicher Entspannung**



5 Minuten Yoga vor Klassenarbeiten



10.15 Uhr
~~Angst vor der Klassenarbeit~~



Verbundenheit



11.30 Uhr
Der Wunsch sich
gemeinsam zu bewegen

Konzentration



12.00 Uhr
Neue Vokabeln lernen

Gleichgewicht



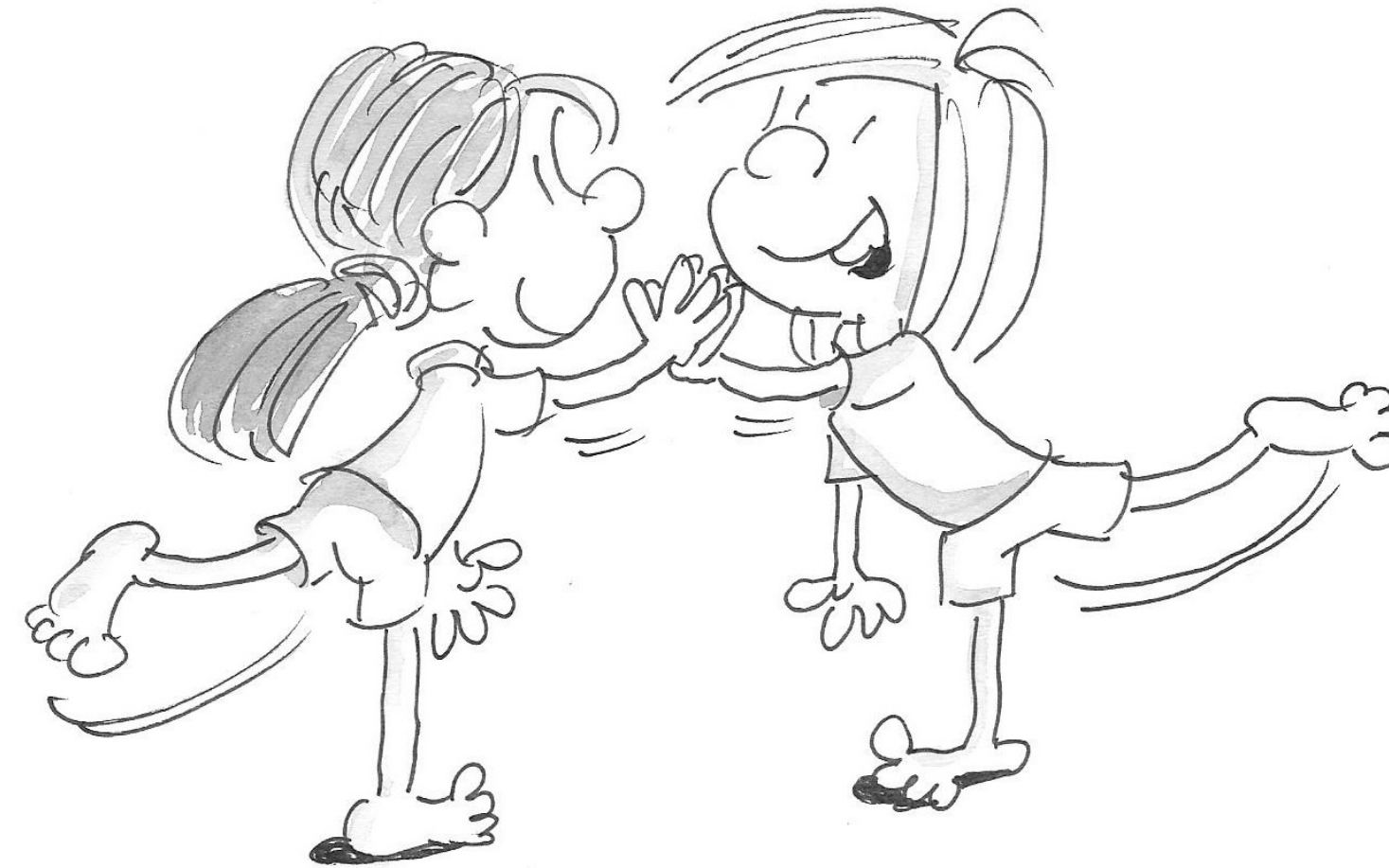
13.00 Uhr
in Ruhe in die
Mittagspause gehen

Verbundenheit



14.00 Uhr
Nach der Pause zu sich kommen

Kontakt



info@kinderyoga.de

14.30 Uhr
und wieder in Kontakt mit anderen treten

Yoga-AG



15.00 Uhr
Der Wunsch nach mehr Yoga

Mona Bektesi
Selbstständige Yogalehrerin (AYA)
Kinderyogalehrerin (KAY)
Autorin (Yoga in der Schule, Meyer und Meyer Verlag)
Fachleiterin für Deutsch und Pädagogik am Landesinstitut für Schule in Bremen
Lehrerin für Deutsch und Geschichte (Sek I und II)

www.yoga-in-der-schule.de
yoga_janne (instagram)