

## Wahlpflichtkurs Yoga - Yoga, Yogatheorie und Meditation

Der Wahlpflichtkurs "Yoga" richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die Interesse haben, Yoga, Yogatheorien und Meditationstechniken kennen zu lernen.

Die Aspekte Bewegung, Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit aus der Yogalehre haben viele nutzbringende Wirkungen, **Yogaübungen bringen dir Kraft und Ruhe**, sie schaffen neues Vertrauen zu dir selbst und dass du deinen eigenen Körper, deinen Geist, besser kennenlernst.

Achtsamkeit zu entwickeln, gehört mit zur Essenz des Yoga. Körper- und Atemübungen können nur dann ihre volle Wirksamkeit entfalten, wenn sie konzentriert und mit der nötigen Achtsamkeit ausgeführt werden. Deswegen solltest du bereit sein, dich in diesem Kurs auf Praxis und Theorie einzulassen.

Für die Zensurengebung werden u. a. folgende Leistungen herangezogen:

- aktive und konzentrierte Mitarbeit
- theoretische Kenntnisse

Bitte spricht mich bei Fragen an!

In diesem Sinne,

Namasté