

Yoga im Garten

Der Sommer ging zu Ende und die Temperaturen ließen endlich wieder sportliche Aktivitäten zu. Wir freuten uns auf die erste Yogastunde nach den Sommerprojekten.



Nach den anstrengenden Figuren packte Christin die Massagebälle aus. Die Entspannungsrunde begann.....



Pädagogische Ziele: Aktive Bewegungsförderung abwechselnd mit Entspannungsphasen fördern psychisches Gleichgewicht, Beweglichkeit, Gemeinschaftsgefühl und physische Gesundheit.