

*Projektname*

*„Workshop Gesunde Ernährung, Yoga und Entspannung“*



*Projektbeschreibung:*

*Wir, ein Team von „Sunflower Yoga“, möchten dich zu unserem Workshop einladen.*

*Wir beschäftigen uns in der Projektwoche mit gesunder und ausgewogener Ernährung. Außerdem wirst du täglich spielerisch an Yoga-Übungen herangeführt. Es geht dabei nicht um die korrekte Haltung der Pose, sondern um Selbsterfahrung und Spaß an Bewegung. Mithilfe von Yoga-Posen, Atemübungen und Entspannungsübungen kannst du lernen, deine Motorik und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.*

*Vor allem wollen wir gemeinsam eine gute Zeit verbringen, neben dem Schulstress uns mal eine Pause gönnen und Techniken lernen, die wir gut im Alltag nutzen können. Wir freuen uns auf euch!*



**Dauer:** ca. 8-12 Uhr

**Ort:** Turnhalle, ein Theaterraum oder Aula

**Jahrgang:** 5-7

**Anzahl der Teilnehmenden:** 10- 15 Personen