

Yoga – Heute ‘mal entspannt

Uhrzeit	Montag 11.04.22	Uhrzeit	Dienstag 12.04.22	Mittwoch 13.04.22	Donnerstag 14.04.22
09:00 – 09:30	Ankommen, Vorstellen	09:00 – 09:20	Ankommen, Erfahrungsaustausch vom Vortag	Ankommen, Erfahrungsaustausch vom Vortag	Ankommen, Erfahrungsaustausch vom Vortag
	Pause		Pause	Pause	Pause
09:40 – 10:30	Erster Einstieg in die Praxis (Bewegungen zur Kräftigung und Dehnung)	09:25 – 11:00	Vertiefung Praxis (unterschiedliche Arten der Rückbeugen)	Vertiefung Praxis (unterschiedliche Arten der Vorbeugen)	Vertiefung Praxis (unterschiedliche Arten der Drehungen)
	Pause		Pause	Pause	Pause
10:40 – 11:10	Abfrage Erwartungs- haltung/Themen	11:15 – 12:30	Wechsel zwischen Praxis (Arten der Rückbeugen in Variationen) und Theorie, z.B. Vertiefung „Kriterien des gesunden Übens“	Wechsel zwischen Praxis (Arten der Vorbeugen in Variationen) und Theorie, z.B. Vertiefung „Kriterien des gesunden Übens “	Wechsel zwischen Praxis (Arten der Drehungen in Variationen) und Theorie, z.B. Vertiefung „Kriterien des gesunden Übens“
11:10–12:30	Praxis (Betonung von Streckungen)				
	Pause		Pause	Pause	Pause
13:15–16:00	Wechsel zwischen Praxis(Synchronisation von Bewegung und Atem) und Theorie, z.B. „Kriterien des gesunden Übens“	13:15–16:00	Wechsel zwischen Praxis (Atemführung in Rückbeugen) und Theorie, z.B. „Üben mit dem Körper“ medizinisch/philosophisch	Wechsel zwischen Praxis (Atemführung in Vorbeugen) und Theorie, z.B. „Üben mit dem Atem“ medizinisch/ philosophisch	
		13:15–15:20			Wechsel zwischen Praxis (Atemführung in Drehungen) und Theorie, z.B. „Üben mit dem Geist“ medizinisch/ philosophisch
		15:20 – 15:30			Pause
		15:30 – 16:00			Feedback / Abschied