

# Yoga für Anfänger



(Quelle: Handgezeichnete einzeilige kunstillustration | Kostenlose Vektor (freepik.com))

**Kurzbeschreibung:** Yoga verbindet Bewegung mit Atmung und hilft so die Konzentration und Beweglichkeit zu verbessern. In kleinen Schritten lernst Du hier eine Übungsreihe kennen, die Du für Dich individuell anpassen kannst. Neugierig? Dann komm vorbei.

**Wann & wo?:** Dienstags, alle 2 Wochen, von 13.15 bis 14.45 Uhr  
Treffpunkt: vor der Sporthalle (Start am 30.8.2022)

**Teilnahmevoraussetzung:** keine

**Teilnehmerzahl** ist begrenzt. Anmeldung per Mail oder mich persönlich ansprechen

**Kosten:** keine.

**AG-Leitung und Ansprechpartner:** Herr Becker  
([Hermann.Becker@inselschule-fehmarn.org](mailto:Hermann.Becker@inselschule-fehmarn.org))