

# Projekttag 2025

## Projekt: Stark & entspannt – Yoga und Pilates für Körper & Geist

Beschreibung des Projekts:	<p>Dich erwartet eine spannende Mischung aus Yoga und Pilates. Gemeinsam stärken wir unseren Körper, verbessern unsere Haltung und lernen, wie wir durch Achtsamkeit und Entspannung zur Ruhe kommen können. Spielerisch stärken wir unsere Konzentration. Du lernst Methoden kennen, wie du dich besser konzentrieren kannst.</p> <p>Komm mit auf eine Reise zu mehr Balance, Achtsamkeit und Wohlfühl!</p> <p>Bitte mitbringen: Essen, Trinken und eine Matte (Isomatte oder Gymnastikmatte)</p> <p>Treffpunkt: 8:30 – 12:05 Uhr</p>
Lehrkraft/ Lehrerteam:	Frau Last
Max. Schülerzahl: (~ 18 pro Lehrkraft)	10
Klassenstufen:	5 - 6
Raumbedarf/ Veranstaltungsort:	Großes Klassenzimmer
Kosten pro Schüler:	keine