

## **YOGA-Kurs**

YOGA setzt sich zusammen aus einer Reihe geistiger und körperlicher Übungen, durch die der Körper angespannt, die Konzentration gesteigert und verschiedene Atmungstechniken geübt werden. Auf viele Menschen hat das eine beruhigende, ausgleichende Wirkung. Einigen hilft es sogar, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver gestalten zu können. Das Gymnasium bietet im Rahmen ihres Ganztagsschulprogrammes einen solchen YOGA-Kurs an und hat noch Plätze an. Alle 14 Tage gehen die Schülerinnen und Schüler eigenverantwortlich in die Baustraße 21 und lassen sich unter Leitung von Frau Flöge auf die unterschiedlichen Übungen ein.