

# Projekt

# Hatha-Yoga

Für Schüler ab 12 Jahre

Kennenlernen und praktizieren der  
5 Säulen des Ganzheitlichen Hatha Yoga:

- Richtige Atmung
- Richtige Entspannung
- Yoga-Haltungen
- Meditation und Positives Denken
- Richtige Ernährung



## Leitung

Annette Essig, Yogalehrerin BYV  
[www.yoga-im-klassenzimmer.de](http://www.yoga-im-klassenzimmer.de)