



gemeinsam einzigartig

Buchs, 26. Februar 2018/ms

Hol dir die Yoga - Energie

Wir, die 6. Klasse (Mädchen) von Herr Schmid haben im TW ein Yogakissen genäht. Es besteht aus einem weissen Innenkissen, gefüllt mit Styroporkügelchen und einem bunten Bezug. Dies haben wir gemacht, weil unsere TW-Lehrerin, Frau Germann, eine Yogalehrerin für uns organisieren konnte, nämlich Frau Sylvia Gloor. An den beiden Montagen 15. und 22. Januar 2018 hat sie uns diverse Yoga-Übungen gezeigt, wie zum Beispiel den Sonnengruss, die Krähe, die drei Krieger und einige mehr. Es hat uns allen viel Freude bereitet. Wir konnten uns am Schluss der Stunden auch sehr gut entspannen.

Bericht: Anja Harnisch (6. Primar)

Hol dir die Yoga-Energie!

Das Leben eines Jugendlichen kann so anstrengend sein! Schule und Leistungsdruck, oft auch die Sorge vor der Zukunft. Das sind nur ein paar Themen, die die Jugendlichen beschäftigen. Yoga ist der perfekte Ausgleich, es hilft dir cooler zu werden, mit Stress besser umzugehen, deinen Körper fit und schön zu machen. Yoga für Jugendliche gibt dir neue Energie, die dich trägt, hilft deinem Selbstbewusstsein auf die Sprünge und unterstützt dich, innere Stärke und Gelassenheit aufzubauen.



Bleib geschmeidig!

Yoga stärkt den Körper, kräftigt Muskeln, Sehnen und Körperhaltung, macht Geist, Nerven und Psyche stabil und hilft dabei, innerlich mal so richtig durchzuatmen und die Belastungen des Alltags hinter sich zu lassen.

Namaste