

WPK YOGA & ACHTSAMKEIT



Dieser WPK ist für dich genau der Richtige, wenn du...

- ✓ dich im Schulalltag manchmal gestresst fühlst
- ✓ lernen möchtest, dich selbst mehr zu akzeptieren
- ✓ Yoga magst oder es einfach mal ausprobieren möchtest

Yogamatten müssen ggf. Selbst mitgebracht werden.

Hier lernst du:

- Entspannungstechniken,
- Achtsamkeitsübungen,
- Yoga,
- Und generell dich selbst besser kennen und lieben.

