

GAG-Ganztagsschule

AG-Angebot

im Schuljahr 2025/26

Wir sind seit mehr als 20 Jahren

Ganztagsschule

GRAF-ANTON-GÜNTHER-SCHULE
Gymnasium des Landkreises Oldenburg



Gesellschaftliches & soziales Engagement 2.6

AG „Yoga, Meditation und Entspannung“

Wer kann daran teilnehmen?

Du fühlst dich oft von der Schule oder deinem Alltag gestresst? Dir fehlt es an Zeit für dich selbst? Du möchtest lernen, wie man entspannt und alles um sich herum vergisst? Dann bist du in der AG genau richtig. Teilnehmen können alle Schüler*innen, die sich entspannen und neue Strategien zur Entspannung erlernen möchten.

Name der Betreuerin:

Annika Horstjann



Inhalte:

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, um den eigenen Körper zu entspannen. Wir wollen gemeinsam verschiedene Positionen ausprobieren und meditieren. Auch Traumreisen und Mandala ausmalen helfen beim Entspannen und fördern die Konzentration. Vor allem wenn man jeden Tag aktiv ist, sich viel merken muss und weniger gerne stillsitzt, kann man von den verschiedenen Übungen profitieren.

Ziele:

- Zur Ruhe kommen / sich eine Auszeit nehmen
- Körper, Geist und Seele entspannen
- Konzentrationsfähigkeit erhöhen

Wann und wo findet die AG statt?

Ort: den Raum gebe ich bekannt

Zeit: Dienstags in der 8. und 9. Stunde (von 13:55 bis 15:30 Uhr)

Voraussetzungen:

Mehr als 12 Personen können nicht mitmachen. Bitte bring bequeme Kleidung mit, Tee und Kekse werden von mir mitgebracht.