

Angelika Kistner Kreisvorsitzende im Team

## Regeneration und Entspannung nach der Schule – einfache Yogaübungen



### Gesundheitsförderung mit Yogalehrerin & Sonderschullehrerin Claudia Hübscher-Stern

Diese Veranstaltung richtet sich an Lehrkräfte aller Schularten, die lernen möchten sich nach der Schule zu regenerieren. Wir werden die Entspannungslage kennenlernen sowie 4-5 weitere einfache Yogaübungen praktizieren. Ziel wird sein, die Übungen so gestalten zu lernen, dass bei der eigenen Praxis eine erste Regeneration entstehen kann (Bitte Matte mitbringen und bequeme Kleidung).

**Termin:** Freitag, 27. April 2018 von 16:00 – 19.00 Uhr und  
Samstag, 28. April 2018 von 10:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Gemeinschaftsschule Horb, Lerchenstraße 115, 72160 Horb am Neckar

**Anmeldung** bis spätestens 20. April 2018 an Annekathrin Scharf <annekathrinscharf@web.de>  
Es steht nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung. Die Vergabe der Plätze erfolgt nach dem Eingang der Anmeldung.

An beiden Tagen stehen Getränke und ein kleiner Imbiss bereit.

Liebe Grüße,



Annekathrin Scharf



Karoline Dettling