



Starke Lehrkräfte. Erfolgreiche Bildung.

Monatsplan Februar 2024

Yoga- und Atemübungen für mehr Stärke und Gelassenheit.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Durch anklicken der einzelnen Felder gelangen Sie direkt zu den Videos.</p>			<p>1 Atemübung Aller Anfang ist Atem 5 Minuten</p>	<p>2 Yoga Mit Yoga im Körper ankommen 12 Minuten</p>	<p>3 Yoga Mit dem Sonnengruß den Tag begrüßen 3 Minuten</p>	<p>4 Atemübung Energie-Atmung 3 Minuten</p>
<p>5 Yoga Mit dem Baum in die Balance kommen 2 Minuten</p>	<p>6 Yoga Sonnengruß auf dem Stuhl Sequenz 5 Minuten</p>	<p>7 Yoga Innere und äußere Balance 6 Minuten</p>	<p>8 Yoga Vom Scheitel bis zur Sohle entspannen 9 Minuten</p>	<p>9 Atemübung Holzfaller- und Ballonatmung 2 Minuten</p>	<p>10 Yoga Helden-Sequenz auf dem Stuhl 6 Minuten</p>	<p>11 Atemübung Wechsel-Atmung 5 Minuten</p>
<p>12 Yoga Lang und tief im Rhythmus der Atmung 7 Minuten</p>	<p>13 Atemübung Daumenhoch-Atmung 4 Minuten</p>	<p>14 Yoga Entspannung für Schulter, Nacken und Rückenpartie 9 Minuten</p>	<p>15 Yoga Augenyoga für entspannte Augen 9 Minuten</p>	<p>16 Yoga Den ganzen Körper entspannen 8 Minuten</p>	<p>17 Atemübung Pferdeschnauben-Atmung 3 Minuten</p>	<p>18 Atemübung Bienen-Atmung 3 Minuten</p>
<p>19 Yoga Raum für deine Stimme 9 Minuten</p>	<p>20 Yoga Mantra für gute Stimmung singen 10 Minuten</p>	<p>21 Atemübung Atemspaziergang 14 Minuten</p>	<p>22 Atemübung Das Gute einladen 3 Minuten</p>	<p>23 Yoga Gesund und gelassen am Abend 18 Minuten</p>	<p>24 Yoga Mit Yin Yoga den Abend begrüßen 16 Minuten</p>	<p>25 Atemübung Variante der Wechselatmung 5 Minuten</p>
<p>26 Yoga Mehr Elan und Energie 30 Minuten</p>	<p>27 Yoga Runterkommen und Loslassen 30 Minuten</p>	<p>28 Atemübung Wider das Ego: Ego Eradicator 3 Minuten</p>	<p>29 Yoga Mit Zuversicht in die Zukunft 6 Minuten</p>			