



Starke Lehrkräfte. Erfolgreiche Bildung.

# Monatsplan Januar 2025

Yoga- und Atemübungen für mehr Stärke und Gelassenheit.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Durch anklicken der einzelnen Felder gelangen Sie direkt zu den Videos.</b></p>		<p><b>1</b> Atemübung <b>Aller Anfang ist Atem</b>  5 Minuten</p>	<p><b>2</b> Yoga <b>Mit Yoga im Körper ankommen</b>  12 Minuten</p>	<p><b>3</b> Yoga <b>Mit dem Sonnengruß den Tag begrüßen</b>  3 Minuten</p>	<p><b>4</b> Atemübung <b>Energie-Atmung</b>  3 Minuten</p>	<p><b>5</b> Yoga <b>Mit dem Baum in die Balance kommen</b>  2 Minuten</p>
<p><b>6</b> Yoga <b>Sonnengruß auf dem Stuhl Sequenz</b>  5 Minuten</p>	<p><b>7</b> Yoga <b>Innere und äußere Balance</b>  6 Minuten</p>	<p><b>8</b> Yoga <b>Vom Scheitel bis zur Sohle entspannen</b>  9 Minuten</p>	<p><b>9</b> Atemübung <b>Holzfüßer- und Ballonatmung</b>  2 Minuten</p>	<p><b>10</b> Yoga <b>Helden-Sequenz auf dem Stuhl</b>  6 Minuten</p>	<p><b>11</b> Atemübung <b>Wechsel-Atmung</b>  5 Minuten</p>	<p><b>12</b> Yoga <b>Im Rhythmus der Atmung</b>  7 Minuten</p>
<p><b>13</b> Atemübung <b>Daumenhoch-Atmung</b>  4 Minuten</p>	<p><b>14</b> Yoga <b>Entspannung für Schulter, Nacken und Rückenpartie</b>  9 Minuten</p>	<p><b>15</b> Yoga <b>Augenyoga für entspannte Augen</b>  9 Minuten</p>	<p><b>16</b> Yoga <b>Den ganzen Körper entspannen</b>  8 Minuten</p>	<p><b>17</b> Atemübung <b>Pferdeschnauben-Atmung</b>  3 Minuten</p>	<p><b>18</b> Atemübung <b>Bienen-Atmung</b>  3 Minuten</p>	<p><b>19</b> Yoga <b>Raum für deine Stimme</b>  9 Minuten</p>
<p><b>20</b> Yoga <b>Mantra für gute Stimmung singen</b>  10 Minuten</p>	<p><b>21</b> Atemübung <b>Atemspaziergang</b>  14 Minuten</p>	<p><b>22</b> Yoga <b>Sich mit Himmel und Erde verbinden</b>  16 Minuten</p>	<p><b>23</b> Yoga <b>Gesund und gelassen am Abend</b>  18 Minuten</p>	<p><b>24</b> Yoga <b>Mit Yin Yoga den Abend begrüßen</b>  16 Minuten</p>	<p><b>25</b> Atemübung <b>Variante der Wechselatmung</b>  5 Minuten</p>	<p><b>26</b> Yoga <b>Mehr Elan und Energie</b>  30 Minuten</p>
<p><b>27</b> Yoga <b>Runterkommen und Loslassen</b>  30 Minuten</p>	<p><b>28</b> Atemübung <b>Wider das Ego: Ego Eradicator</b>  3 Minuten</p>	<p><b>29</b> Yoga <b>Mit Zuversicht in die Zukunft</b>  6 Minuten</p>	<p><b>30</b> Atemübung <b>Das Gute einladen, den Stress wegschieben</b>  3 Minuten</p>	<p><b>31</b> Yoga <b>Gehmeditation Gehe, atme und sei du selbst!</b>  12 Minuten</p>		