

WPU Yoga Klasse 8

Im WPU Yoga kannst du aktiv Yoga praktizieren. Du lernst die wichtigsten Asanas (Körperhaltungen/Positionen) kennen, um deinen Körper flexibel, fit und stark zu machen.

Neben den klassischen Asanas wirst du Gelegenheit bekommen über Spiele, Entspannungstechniken, Atem- und Stilleübungen die Welt des Yoga zu erkunden.

Ein weiterer Schwerpunkt wird auf der Vermittlung einer gesunden Lebensweise liegen. Du lernst viel über gesunde Ernährung, erholsamen Schlaf und wohltuende Bewegung.

Regelmäßiges Praktizieren kann dir dabei helfen dein körperliches und innerliches Wohlbefinden zu entdecken, weiterzuentwickeln und zu stärken. Zudem kann Yoga dazu beitragen Körperbewusstsein und Selbstannahme zu fördern.

Leistungsbewertung

Die Mitarbeitsnote ergibt sich aus folgenden Bestandteilen: aktive mündliche Beteiligung während der Theoriesitzungen, Übernehmen von Impulsreferaten, selbstständiges Anleiten einer Sequenz (Abfolge von Asanas) im Team sowie die aktive Partizipation in der Feedbackrunde nach der Sequenz.

Die Klassenarbeit wird den theoretischen Input abfragen. Dabei stehen die Asanas mit ihren Sanskritnamen und deren korrekte Ausrichtung im Vordergrund, aber auch Themen wie gesunde Lebensweise (Ernährung und Schlaf bspw.) sollen Gegenstand der Klassenarbeit sein.