

Willkommen bei der Challenge „Sonnengruß“

Der Sonnengruß ist eine Übung vom Yoga und sorgt dafür, dass sich dein Körper „aktiviert“. Deshalb ist die Challenge jeden Tag mit dem Sonnengruß zu starten. Auf dem Bild siehst du den genauen Ablauf mit den einzelnen Übungen für deinen Körper. Die Übungen sollen in einer fließenden Reihenfolge erfolgen. Deine Ergebnisse kannst du an jugendwart.hv@friedenauertsc-berlin.de schicken. Gerne kannst du uns auch Fotos für unsere Öffentlichkeitsarbeit (Webseite, Facebook und Instagram) mitschicken (Fotoeinstimmungs-Erklärung mitsenden). Wir wünschen euch viel Spaß

Liebe Grüße Euer Vorstand

