

Yoga in der Weihnachtszeit

Heute machen wir Yoga. Aber was ist Yoga überhaupt? Yoga bietet meditative Techniken, deren Fokus auf geistiger Konzentration liegt und körperliche Übungen, die unsere Kraft verbessern. Hier ist ein Video mit Yoga Übungen verlinkt, welches ihr ausführen könnt.

<https://youtu.be/w4FCGciGlms>

