

## **5. Klasse - Lange Übungsphase sinnvoll unterbrechen**

**Beitrag von „Plunder“ vom 2. Oktober 2018 21:37**

Komplett was anderes aber in der 5 äußerst wirkungsvoll ist eine BEWUSSTE Pause für alle, z.B. durch einfache Yoga Übungen oder Qigong. Das fördert auf jeden Fall die Konzentration für die nächste Phase und ist auch sehr sinnvoll!