



TAC-CASE
SHORTYMÆRKET.DK
Niels Aaboe-Jacobsen
Ejbygård 17
2600 Glostrup
Telf: 31315111
CVR 39310651

Yogy



Yogy Mærket

Modul 10: Endnu ikke vurderet

[Stil et spørgsmål angående dette produkt](#)

Beskrivelse af projektmærke

Det er et wellness oplevelsesmærke, hvor bl.a. sommerlejren kan bruges til de længerevarende aktiviteter.

Wellness handler om at gøre noget godt for sig selv. Wellness er god ansigts- og kropsspleje, mental afslapning, sund mad og fysisk træning. Wellness er krop og sind i balance.

Inspiration: <http://www.sjovforborn.dk/artikler/wellness-for-prinsesser.asp>

YOGA: læs om børneyoga <https://www.yogarollinger.dk/index.php/yoga>

På de indledende møder kan der laves meditation/mindfulnessaktiviteter

Juniorer og yngre trop kan lave en bod med f.eks. massage, hårvask, agurker på øjnene og huden(ansigtsmasker). Fod- og fingerbade, manicure, pedicure, neglelak etc. Samt lette yogaøvelser



TAC-CASE
SHORTYMÆRKET.DK
Niels Aaboe-Jacobsen
Ejbygård 17
2600 Glostrup
Telf: 31315111
CVR 39310651

Ældre tropspejdere samt seniorer kan udføre/stå for massage, tai chi, bygge dampbad, svedehytte eller opvarmet "jaccuzzi" eller spa samt yoga

Inddrag spejderne i de forskellige emner og lad spejderne være med til at fastlægge projektet. Seniorer kan nok finde ud af det selv.

Der kan laves en masse sjov på en lejr tur, hvor spejderne forbereder selve aktiviteterne og siden åbner en bod, hvor de selv og andre gruppers spejdere kan komme og prøve

Kun fantasien sætter grænser