

ENTSPANNUNG AM NACHMITTAG

Stress lass nach!



Bist du auch oft gestresst und genervt? Die Entspannungs-AG ist der ideale Ausgleich zum stressigen, trubeligen und oft lautem Schulalltag!



In einer kleinen Gruppe probieren wir verschiedene Methoden zur Entspannung aus, so kann jeder etwas finden, was zu ihm passt.



- Atemübungen
- Meditation
- Yoga
- Fantasiereisen
- Waldbaden
- Achtsamkeitsübungen
- progressive Muskelentspannung
- Mandalas gestalten



Was musst du mitbringen? Lust, verschiedene Entspannungstechniken auszuprobieren und bequeme Kleidung.