



Willy bewegt sich nicht

Fühlst du dich manchmal gestresst?

Pausen im vollen Schulalltag nehmen ist wichtig!

Bei uns lernst du verschiedene Techniken kennen, die dir zu mehr Achtsamkeit, Selbstbewusstsein und Entspannung helfen sollen. Gemeinsam wollen wir unterschiedliche Entspannungstechniken, Yoga und einfache Meditationen ausprobieren – und es uns gut gehen lassen.

Du wirst aber nicht nur verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen, sondern auch mit uns gemeinsam überlegen, welche Tipps und Tricks dir ganz persönlich zu einem entspannteren Alltag verhelfen können. Du lernst stressigen Phasen im Alltag zu begegnen und deine Potenziale zu entfalten.

Am Ende des Projektes hast du mit Sicherheit gute Ideen und Anregungen gefunden, um den Alltag gestärkt und mit neuer Energie zu begegnen.

Wir freuen uns auf dich! 😊

Frau Trassmer und Frau Fechner



relax