



Willy bewegt ... sich nicht

Fühlst du dich manchmal gestresst und findest es schwierig, im Schulalltag Pausen zu machen? Pausen und Entspannung sind wichtig, um langfristig die eigenen Ziele erreichen zu können!

Wir wollen in der Projektwoche verschiedene Techniken ausprobieren, die dir zu mehr Achtsamkeit, Selbstbewusstsein und Entspannung helfen können. Gemeinsam werden wir unterschiedliche Techniken und Ideen aus den Bereichen Entspannung und Meditation 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 auch außerhalb von Schule zu einem entspannteren Alltag verhelfen können. Du lernst dabei, stressigen Phasen im Alltag zu begegnen und deine Potenziale zu entfalten.

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

Hast du bereits Erfahrung auf dem Gebiet, machst vielleicht regelmäßig Yoga oder hast einen anderen Weg gefunden, der dir im Alltag hilft? Wir freuen uns auf deinen Input beim Kennenlernetreffen!

Kosten: 2 €

Teilnahme für alle Klassenstufen!

Wir freuen uns, wenn du bei unserem Projekt dabei bist! 😊

Frau Drasdo und Frau Voß

