

AG Entspannung

mit Frau Permantier

Die AG soll 1-2 Mal im Monat, je nach Absprache, und immer mittwochs von 13.15 – 14.45 Uhr stattfinden.

Wir machen gemeinsam

- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Atemübungen
- Bodyscan
- Meditatives Gehen
- Yogaübungen

Dies sind Möglichkeiten, Stress, Angst und Panik in den Griff zu kriegen.

Je öfter die Techniken geübt werden, vor Allem in stressfreien Zeiten, desto sicherer wird man in Stresssituationen und bleibt handlungsfähig.

Diese AG möchte dir einige Möglichkeiten aufzeigen, dir selbst zu helfen und Techniken zu erlernen, die dich entspannen können.

Mitzubringen sind

- Yogamatte/Sportmatte
- eine Decke und ein Kissen
- bequeme Kleidung

Schreibt mir bei Interesse bis Ende nächster Woche (20/21..09.2025) eine Mail über den Schulmanager und ich mache dann einen gemeinsamen ersten Termin.