



### **Energie tanken in der Mittagspause.**

In diesem Entspannungskurs gibt es die Möglichkeit, Methoden kennenzulernen, die Stress abbauen und Anspannungen lösen, um so zur inneren Ruhe zu kommen.

Durch Übungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion, wie zum Beispiel Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen, gelingt ein proaktiver Umgang mit Stressfaktoren.

So kannst du jederzeit selbsttätig die Insel im Alltag aufsuchen!

**Angebot: Entspannungskurs für Schülerinnen und Schüler der Klassen E-Q**

**Zeit: donnerstags, 13.10 Uhr - 13.40 Uhr**

**Beginn: 01.03.2018**

**Treffpunkt: Westgebäude, vor der Mensa**

*Bildquelle: pixabay.com*

## Reif für die Insel?

Geschrieben von: Birgit Dertz / Gesundheitsteam - Aktualisiert Donnerstag, den 22. Februar 2018 um 09:58 Uhr

---