

Achtsamkeit - Yoga - Stressmanagement - WP 10



Stress und Hektik können in Schule ständiger Begleiter sein. Diese blockieren immer öfter Lern- und Arbeitsabläufe und die Zufriedenheit wird immer weniger.

In diesem Wahlpflichtkurs lernst du folgendes:

- In stressigen Situation ruhiger zu sein
- Yogaübungen zur Körperwahrnehmung
- Tipps und Tricks, Hektik anders zu bewerten
- Dich auf das Wesentliche zu konzentrieren
- Vor Gruppen sicher zu reden
- Atem- und Konzentrationsübungen
- Vieles mehr

Für diesen Kurs brauchst du die Motivation, dich auf etwas Neues einzulassen. Sportliche Kleidung und eine Yogamatte sind Pflicht.

Ich freue mich auf euch,

Jens Plur