

# Workshop

## Achtsamkeit und Entspannung

*Ganz da sein – in diesem einen Augenblick  
Ganz da sein – in diesem einen Schritt  
Ganz da sein – in dieser einen Tat  
Jetzt*



Der Workshop wendet sich an Schüler und Schülerinnen aller Klassenstufen. Es werden Atemübungen und Entspannungstechniken nach dem Prinzip MBSR (mindfulness-based stress reduction) vorgestellt und eingeübt, die als wirksames Instrument nachhaltig zur persönlichen Stressbewältigung ein Leben lang eingesetzt werden können.

Wir arbeiten mit Meditationen und Phantasie Reisen, unterstützt durch heilsame Klänge, und bauen Elemente aus Yoga und Qi Gong ein.

Ihr dürft euch auf entspannende Stunden freuen, in denen ihr nichts leisten müsst – einfach da sein.

**Zeit:** Dienstag 13.05-13.55 Uhr

**Raum:** 412

**Termine:** Der Workshop besteht aus jeweils 5 Terminen pro Klassenstufe

Klassenstufe 6: ab 28.09.2021

Klassenstufe 5: ab 09.11.2021

Klassenstufe 7: ab 11.01.2022

Kursstufe J2: ab 01.02.2022

Kursstufe J1: ab 15.03.2022

Klassenstufe 10: ab 03.05.2022

Klassenstufe 9: ab 21.06. 2022

**Anmeldung:** Listen zum Eintragen hängen an der Tür, Raum 412

