HERZBESCHIRMT-AG

Bei stürmischem Wetter, also in herausfordernden und stressigen Momenten im Leben, ist es gut zu wissen, wie wir unser Herz beschirmen und für uns da sein können.

In der AG lernst du Übungen kennen, die dir helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren und mit schwierigen Gefühlen hilfreich umzugehen.

➔ Du gewinnst mehr:
Zufriedenheit und Zuversicht,
Leichtigkeit und Gelassenheit,
Fokussierung und Konzentration
Lebensfreude und Selbstsicherheit

Das hast du alles schon in dir!
In der AG zeige ich dir, wie du es entfalten und für dich nutzen kannst. Wir werden zum Detektiv, kreativ und meditativ.

Mehr Infos auf der Herder-Homepage unter Achtsamkeits-AG StressFREI!

Klassen: 5 und 6
Zeitraum: erstes Halbjahr 2021/22
Tag: dienstags 7./8. Stunde

Melde dich gern bei:
s.polat-menke@gymherderschule.de