

Bist du in **Kl.11** oder in **K1** oder **K2**?

Bist du oft ge**STRESS**t?

Fällt es dir schwer, dich zu entspannen?

Dann haben wir genau das Richtige für dich:

Wir haben eine ganz tolle junge Yogalehrerin engagiert, die in zwei Gruppen mit euch einübt, wie ihr besser mit Stress umgehen könnt, denn das kann man lernen!

Entspannungsübungen

Achtsamkeitstraining

Atemübungen

Meditation

Yoga

Kurs 1: donnerstags von 15.30-16.30 Uhr

Kurs 2: donnerstags von 17.10-18.10 Uhr

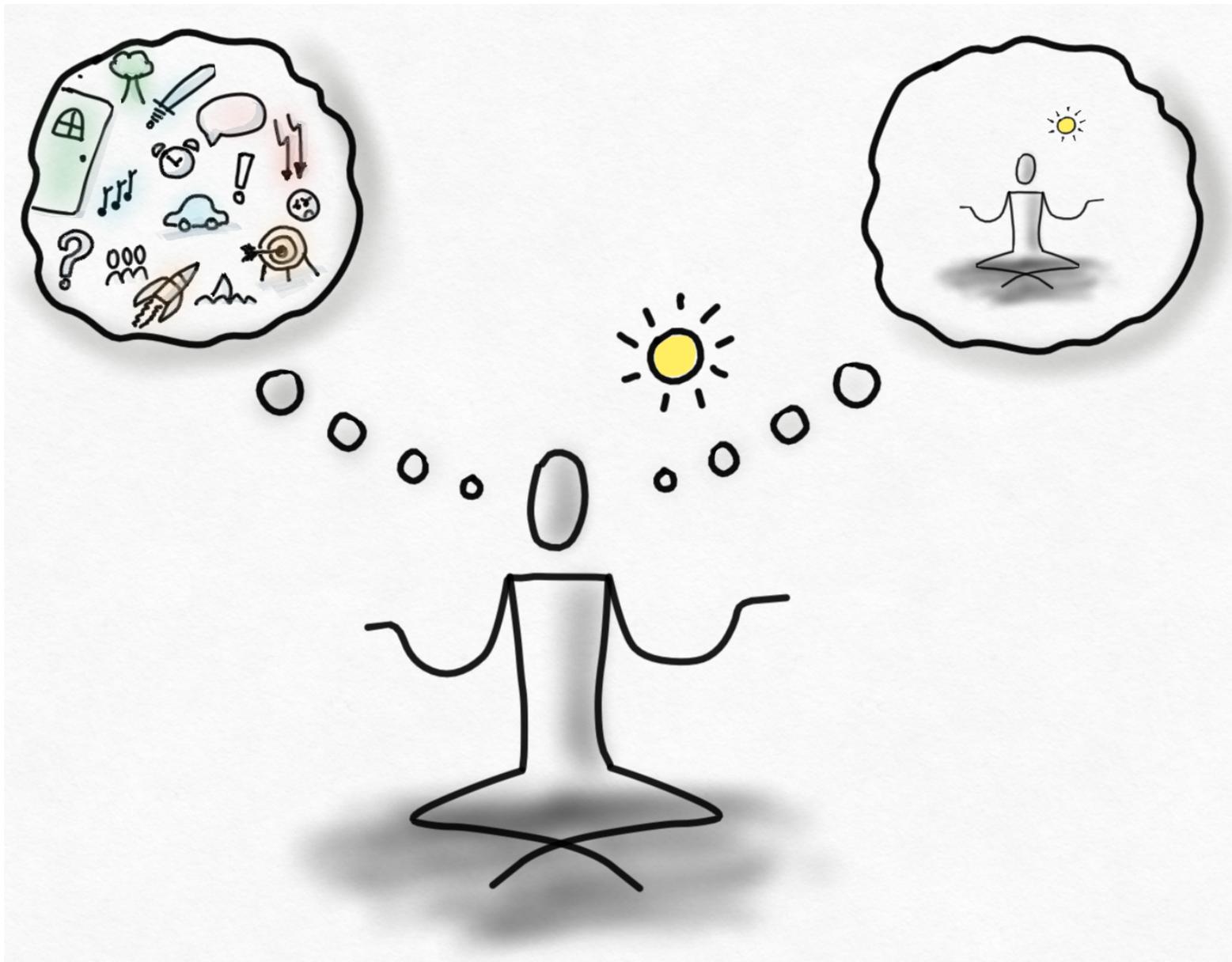
Die Kurse finden ab dem 10.11.2022 zehn Mal wöchentlich statt.

Und was auch super ist: Der Kurs ist für euch kostenfrei!

Lehrer sind von der Teilnahme leider ausgeschlossen 😞

Meldet euch bitte bei mir per E-Mail, wenn ihr einen der Plätze belegen möchtet, und sagt auch, welcher der Kurse für euch besser passt:

dahlhoff.s@gymnasiumebingen.de



full mind or mindful?