

Ihr fühlt euch von eurem Alltag gestresst?

Ihr möchtet üben, aufmerksamer und
gelassener durch euren Tag zu gehen?

Dann probiert doch mal das neue

Angebot für die Oberstufe

Achtsame Pause

*Mittwochs 1. Pause
in Mu2*

Wir beschäftigen uns zum Beispiel mit:

Meditation

Atmung

Stressreduktion

Bewusstheit

Wahrnehmung des Körpers

und euren weiteren Wünschen...

Ich freue mich auf euch, eure Frau Mall