

AG Meditation und Achtsamkeit



Liebe Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 10, 11 und 12,

die neu gegründete **AG Meditation und Achtsamkeit** trifft sich ab dem 09.03.2021 **dienstagabends online um 19:00.**

Für die Teilnahme an der AG brauchst du keine Vorerfahrung oder eine besondere Ausstattung. Du brauchst nur etwas Freude am Ausprobieren und Neugierde. In dieser AG praktizieren wir **Übungen aus den Bereichen Entspannung, Meditation und Achtsamkeit (EMA)**, die dir dabei helfen können, im Alltag besser mit stressauslösenden Situationen zurechtzukommen.

An dieser AG kannst du **über Teams** teilnehmen. Du kannst gerne erst einmal an einer Schnupperstunde teilnehmen und noch nach dem 09.03. einsteigen. Wenn du teilnehmen möchtest oder Fragen hast, dann sende mir bitte eine Nachricht.

Ich freue mich auf unser gemeinsames Praktizieren.

Carmen Freund