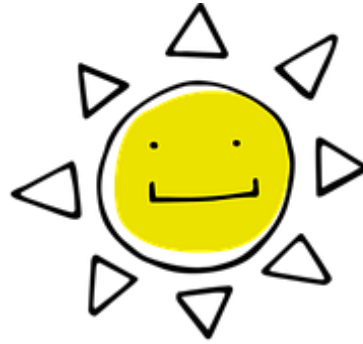
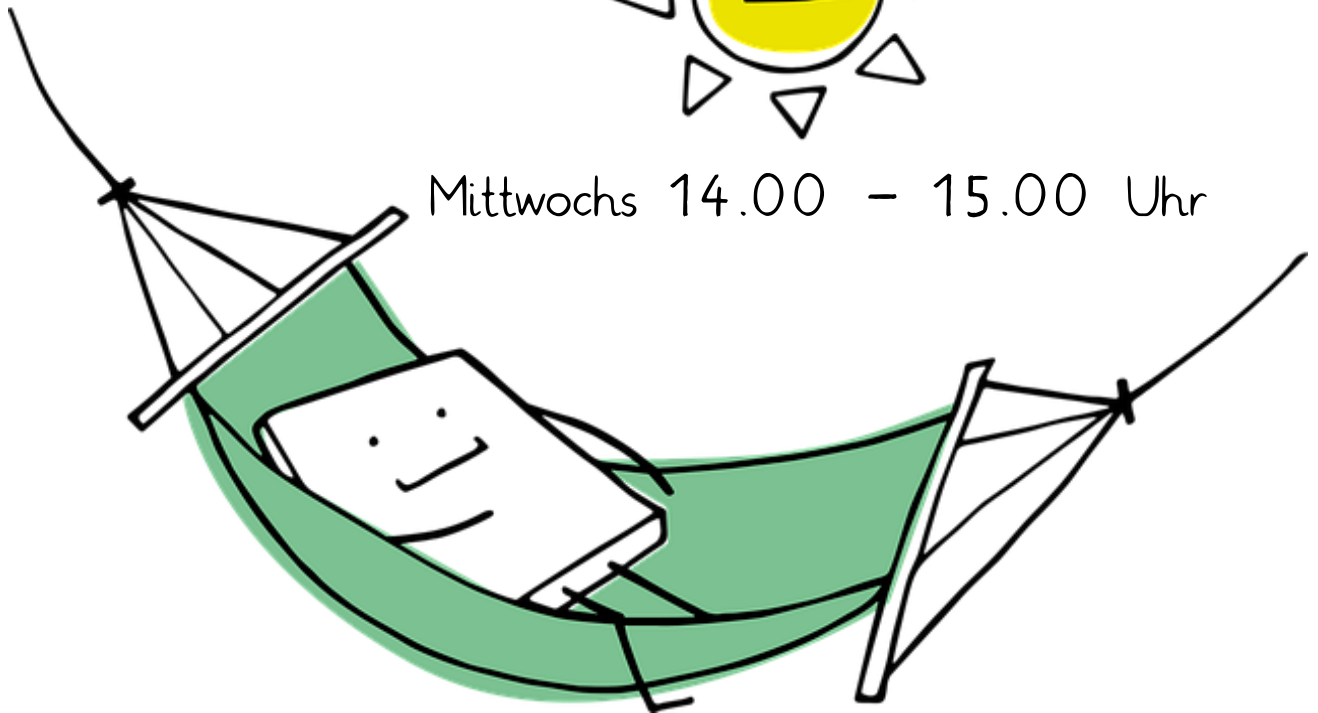


## Entspannungs - AG



Mittwochs 14.00 - 15.00 Uhr



### Entspannungs - AG mit Frau Ferosi

Entspann dich und mach mit!

Mittwoch von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Lasst den Schulstress hinter euch und taucht ein in eine Welt der Entspannung.

In der Entspannungs - AG finden die SchülerInnen die Möglichkeit, sich vom Alltag zu erholen und neue Kraft zu tanken. Sie lernen Methoden kennen, die sie auch Zuhause anwenden können, wie Fantasiereisen, Atem - Übungen, Entspannungsspiele, Massagetechniken, Übungen aus der progressiven Muskelentspannung und einfache Yoga-Einheiten. Spielerisch und altersgerecht reisen wir in die Entspannungswelt und gewinnen dabei neue Kraft.

Maria Ferosi

(Schulsozialarbeit)