



WPK :

Entspannung und Gymnastik in der Schule



- Fühlst du dich häufig gestresst, weil du so viel Hausaufgaben machen musst??
- Oder weil du stundenlang für eine Mathearbeit lernen sollst oder dich mit deinen Eltern und Freunden gestritten hast?

- Und du denkst dann oft: *Das kann ich unmöglich in dieser Zeit schaffen!! Das macht mich alles fertig!!*
- Du kannst schlecht einschlafen, obwohl du sehr müde bist?
- Hast Du Kopf- oder Bauchschmerzen, obwohl du eigentlich gar nicht krank bist?

Wenn du dich besser fühlen willst, dann bist du in diesem Kurs genau richtig:

- Hier lernst du viele Methoden, die dir dabei helfen werden mit deinem Stress besser umzugehen, wie z.B.:
 - Atem- und Entspannungstechniken
 - Gymnastikübungen (auch Yoga)
 - Meditation
 - Massage

Wir werden eine Menge Spass haben und uns dabei gut fühlen 😊 Ich freue mich auf dich! (Frau Breski)

