



Calm your mind - Stay cool

Lust auf „aktive“ Entspannungs-Pausen im Schulalltag?

Wer: Schüler:innen der Klassenstufen 12 und 13

Wann: mittwochs (ab 14.9.22) von 13:15 bis 13:45 Uhr

Was genau: Achtsamkeitsübungen, Autogenes Training,
Atemübungen, progressive Muskelrelaxation

Wo: Gymnastikhalle des Johannes Gymnasiums

Ich freue mich auf Euch, kommt einfach mal vorbei....!

Maria Zinndorf, Schulsozialarbeit am Johannes Gymnasium

Bei Rückfragen: 02621 9697-29,

email: maria.zinndorf@johannes-gymnasium.de

