

Gestresst? - Unruhig? - Prüfungsangst? - Alles zuviel?



**Einfach mal ...**

**durchatmen**

**inne halten**

**entspannen**



**Stress reduzieren**

**Wann?**  
Jeden Dienstag,  
13.10 - 13.40 Uhr  
ab 14.11.23

**Wer?**  
Jg. 9 - 13  
und Schulpersonal

**Wo?**  
Raum 8.103 oder  
8.104



**Wie?**  
bequeme Kleidung

**Was?**

Wir machen Körper-, Atem- und  
Entspannungsübungen aus dem Yoga und  
Faszientraining, die du jederzeit in deinen  
Tag einbauen kannst.

Komm einfach bis 13.10 Uhr vorbei!  
ohne Anmeldung

Ich freue mich auf euch!  
K. Dübler

