



Achtsamkeit

Meditation | Bewegung | Atmung

Workshop für Sekundarschüler/innen



Mittwoch 6. November 2024

11:00 - 12:30 Uhr

Kursort: Aula Schulhaus Bergli

Leitung: Fabienne Stampfli | little-retreat.ch

Achtsamkeit

An diesem Workshop erwartest dich ein Zusammenspiel von Yoga ähnlichen Bewegungen, Meditation und Atemübungen. Du erfährst, wie es sich anfühlt ganz im JETZT zu SEIN. Alle Gedanken aus dem Alltag mal abzuschalten, alle Verpflichtungen abzulegen, durchzuATMEN und ganz im Moment zu sein.

Heutzutage sind wir nämlich durch Nachrichten, Soziale Medien, Filme, Schule, Hausaufgaben, Hobbies und andere Verpflichtungen ständig abgelenkt und vielen äusseren Reizen ausgesetzt. Die Achtsamkeitspraxis hilft dir dein Stresslevel zu regulieren, besser mit Druck umzugehen, deinen Körper bewusst wahrzunehmen und somit eine gesunde BALANCE zu schaffen.

Ich freue mich, wenn du dabei bist.

Herzlichst, Fabienne

