

PAUSE für den KOPF

Entspannung und Stärkung

Mittwochs - 1. große Pause - im Forum

Liste an der Schüler-Bibliothek



- **02.10. - Herr Schiwinsky**
Progressive Muskelentspannung
- **09.10. - Frau Skrobisch**
Musikbegleitete Meditation
- **30.10. - Frau Blume**
Achtsamkeitsübungen

