

# 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**

