

Entspannungstechniken



Die Projektleiterinnen Annabell Knöbel und Tine Brombach aus der 9/3 wollten mit Hilfe dieses Projektes ihren Mitschülern zeigen, wie man sich nach einem anstrengenden Schultag entspannen kann. Die Übungen haben sie aus dem Internet. Sie empfehlen, mit einem einfachen Schritt anzufangen: um sich einzustimmen, schließt man die Augen und denkt an etwas besonders Schönes. Man sollte bequem sitzen oder liegen.

Die Techniken **Massage**, **Meditation** und **Yoga** wurden ausprobiert. Am Montag stand die Rückenmassage auf der „To Do Liste“. Am ersten Tag schrieben sie kurze Geschichten auf den Rücken ihres Partners. Sie erlebten eine angenehme Atmosphäre.

Niklas S. (Klasse 5) und Julian K. (Klasse 6)