

AG „Ruhe und Entspannung“



Nachdem am Schulvormittag fleißig gelernt wurde, bietet die AG „Ruhe und Entspannung“ die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und sich und seinen Körper bewusst wahrzunehmen. Die AG gestaltet sich durch Traumreisen, Kinder-Yoga-Übungen, Übungen für die eigene Körperwahrnehmung, Massagen und vieles mehr. Das alles findet in einer ruhigen und harmonischen Atmosphäre statt, in der alle Kinder sich wohlfühlen und den hektischen und stressigen Alltag hinter sich lassen können.

Ziele der AG im Überblick:

- den stressigen Alltag hinter sich lassen
- zur Ruhe kommen
- den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- Übungen zum Entspannen kennenlernen

Dauer:	1 Schuljahr
Wann?	Montag 14.00-14.45 Uhr
Gruppengröße:	max. 15 Kinder
AG-Leiterin:	Elena Roth
Bemerkung:	Das Tragen bequemer Kleidung ist Pflicht.