

Chill mal richtig, so bleibst du cool im Alltag!

Yoga & Achtsamkeit entdecken



Was machen wir?

In diesem Projekt lernen wir, wie wir durch Geschichten und Aktivitäten in der Natur Achtsamkeit lernen können und die Verbindung zu uns selbst und unserer Umgebung stärken können. Den Abschluss dieser zwei Tage bildet eine gemeinsame Yogastunde mit Conny!

Wer kann mitmachen?

SchülerInnen der 1. -4. Klasse (max. 18 SuS)

Wo findet das Projekt statt?

Medienraum, in der Natur um Oetz (Piburger See)

Was solltest du mitbringen?

- ✓ Gutes Schuhwerk
- ✓ wetterfeste Kleidung (solange es nicht extrem regnet, findet das Projekt auch in der Natur statt) → Regenschutz und Sonnenschutz
- ✓ am MI: gemütliche Kleidung für die Yogaeinheit
- ✓ Jause/ Getränk, ev. eine Sitzunterlage

Kosten?

Kleiner Unkostenbeitrag für die Yogaeinheit (ca. 3 €)



Welche Lehrpersonen organisieren?

Anja Amprosi, Nicol Mairhofer, Sabrina Kuprian

Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt:

Heute. Hier. Jetzt. (Leo N. Tolstoj)