

*Raum 105 / bei gutem Wetter draußen  
ma.x. 15 Personen (Kl. 7-11)*

## CALM DOWN & RELAX MIT FRAU ECKHARDT



# Yoga & Achtsamkeit

- Yoga- und Achtsamkeitsübungen ausprobieren
- Techniken kennenlernen, um Stress zu reduzieren
- entspannt in die Sommerferien starten

*Wichtig:*

*Bring bequeme Kleidung und wenn möglich,  
eine Yogamatte mit!  
Vorkenntnisse brauchst du nicht, aber Mut  
etwas Neues zu wagen.*