

Projekt 32

Projekttitel:	Stress, lass nach... Verschiedene Entspannungstechniken kennen lernen
Kurzbeschreibung:	Einführung in die Entspannungstechniken Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Meditation
Projektziel:	Lernen, sich gezielt zu entspannen
Welche der 17 Ziele werden thematisiert?	3 Gesundheit und Wohlergehen
Voraussetzung der Teilnehmer:	Bereitschaft, sich auf die Übungen einzulassen; Decke/Unterlage mitbringen
verantwortliche Lehrer und Betreuer:	Schwaiger
Jahrgangsstufen:	8-11
Teilnehmerzahl:	12
Gibt es ein Vorbereitungstreffen? Wenn ja, wann?	Teilnehmer*innen werden über Ole angeschrieben