

OMM

Achtsamkeits AG

In der Achtsamkeits AG lernt man mit sich selbst in die Entspannung zu kommen.

Achtsamkeit hat viel mit Gefühlen und Verbundenheit zu tun. Außerdem haben alle in der AG den 6-Punkte-Plan gelernt. Der 6-Punkte-Plan ist:

Innehalten, Atem spüren, Gefühl wahrnehmen, nachdenken was wir tun können, Entscheidung treffen und dann handeln. In den Stunden werden viele Yogaübungen, Fantasiereisen und Arbeitsblätter gemacht. Die Teilnehmer lernen sich besser zu konzentrieren und sich achtsamer zu bewegen. Die AG hat Frau Steinweg geleitet und es war immer sehr toll.



OMM

Paula Schmitt