

Relax Yourself – Zeit für dich

Schenke DIR selbst mehr Platz im Stundenplan!

**Wir schaffen uns im
Meditationsraum unsere eigene
Ruhe-Insel im hektischen Schulalltag
& werden in diesem FLB 6
entspannen & durchatmen.**

Ich zeige dir, wie du mithilfe von

- Traumreisen
- Atemübungen
- progressiver Muskelentspannung &
- Klangbädern

**unbeschwert & gestärkt durch den Alltag
gehst.**

**Mach' mehr
von dem, was
dir gut tut.**

**Du brauchst:
bequeme
Kleidung &
dicke Socken**

Amelie Groß