

Projektwoche 2019
Thema: Nachhaltigkeit

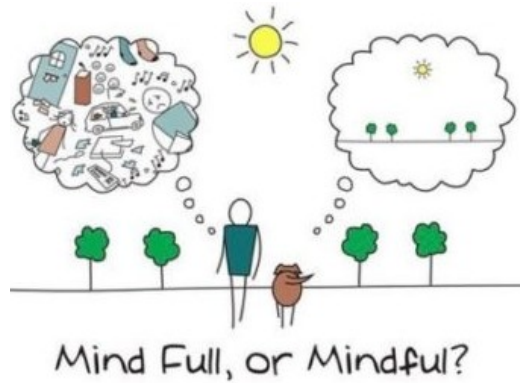
Name des Projekts:

Achtsamkeit – Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden

Kurzbeschreibung:

Viele von uns fühlen sich häufig gestresst.

Welche praktischen Möglichkeiten gibt es dem Stress im Alltag zu entkommen und das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu fördern?



Du hast in dem Projekt die Möglichkeit verschiedene, praktische Methoden der Achtsamkeitsschulung kennen zu lernen.

Wir besuchen unterschiedliche Einrichtungen, in denen wir Meditation, Yoga und andere Achtsamkeitsübungen praktisch ausprobieren können. Darüber hinaus werden uns auch theoretische Grundlagen vermittelt.

Am Ende des Projekts wollen wir uns über unsere Erfahrungen austauschen und überlegen, inwiefern wir diese in unseren Alltag mitnehmen können.