

Stress? Bleib Cool! - Zusammenfassung

In der Projektwoche setzten wir uns mit dem Thema Stress und Stressbewältigung auseinander. Wir lernten, was Stress bedeutet und was er mit uns und unserem Körper macht. Wir beschäftigten uns mit Situationen, in denen oder durch die wir Stress empfinden und überlegten, was wir tun können, um uns zu entspannen. Als Möglichkeiten, um Stress entgegenzuwirken, machten wir eine Traumreise, gingen raus in die Natur, malten ein Mandala und hörten Entspannungsmusik. Wir machten zusammen Yoga und massierten unseren Rücken. Nach den Projekttagen fühlten wir uns erholt und wissen, was wir unserem Körper in Zukunft Gutes tun können, wenn er sich schwer und gestresst anfühlt. Ab jetzt bleiben wir cool!

