

# Yoga und Entspannungstechniken

Hast Du...

- Stress? Innere Unruhe?
- Konzentrationsprobleme?
- Prüfungsangst und/oder andere Ängste?
- Schlafprobleme?
- Probleme im Umgang mit Aggressionen/Wut?
- Verspannungen/Schmerzen (z.B. Kopfschmerzen)

Oder suchst du einfach nur Ruhe und Entspannung?

**Dann komm doch!!!**



**Yoga,  
Autogenes Training,  
Phantasiereisen und  
Atemtechniken**

sind verschiedene Methoden, mit deren Hilfe man sich selbst in einen entspannten Zustand versetzen kann.

Ab dem **16.2.2017** bietet Frau Karl (Schulsozialarbeiterin) **donnerstags von 13 Uhr bis 14 Uhr** einen **Kurs** zum Erlernen von Entspannungs-techniken an. Der Kurs geht bis zu den **Osterferien (8 Termine)**.

**Einstieg auch später noch möglich!!!**