

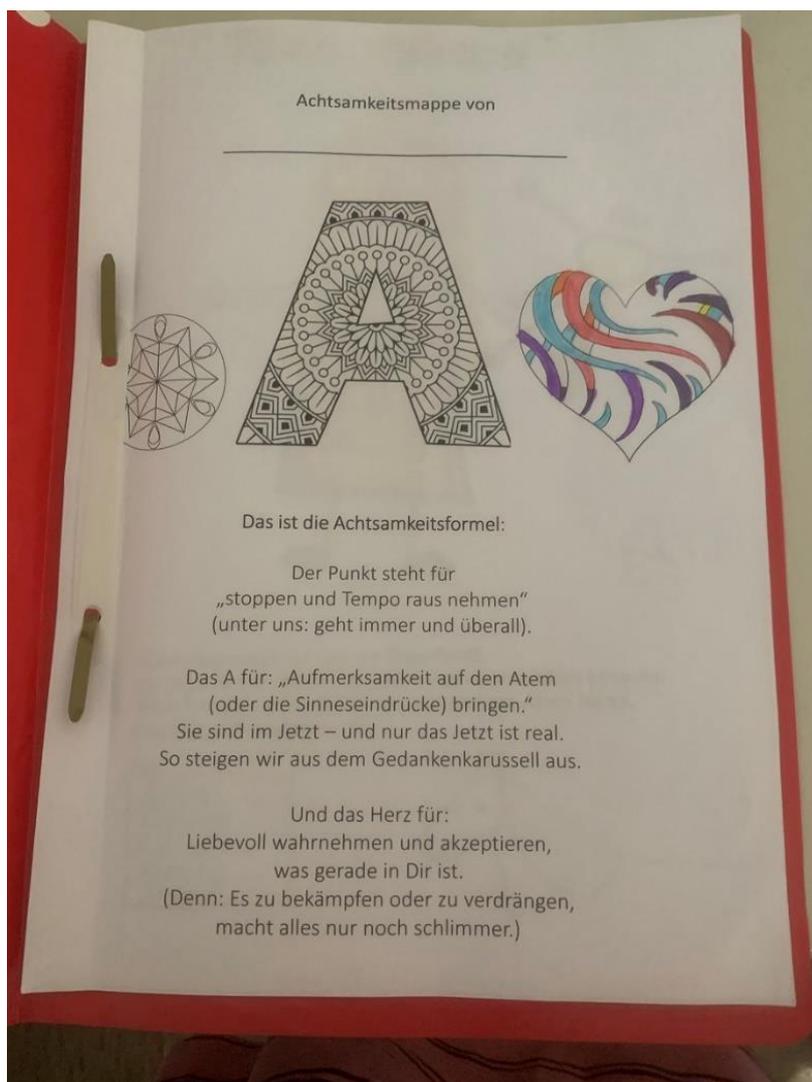
Achtsamkeit: Dritte Gruppe

Leitung: Frau Gehlsen (15 Schüler*innen)

Zum Zeitpunkt unseres Besuches malten die Schüler:innen ein Mandala aus. Dies hatte den Sinn, dass man seine Aufmerksamkeit jedem einzelnen Kästchen widmet und lernt, seine Konzentration auf einzelne Dinge zu fokussieren.

Zuvor aßen sie eine Rosine mit allen Sinnen und sie machten einen Spaziergang.

Zudem haben die Schüler:innen die Achtsamkeitsschrift kennengelernt und sie geübt.



Jakob Vogel

Vincent Domke

Niklas Eichholz

