

Keep cool-auch wenn's mal stressig wird!

Die Kinder der gruppe finden es cool und intersant das sie dieses thema gewällt haben. Die kinderdergruppe sind zwischen 10 und 16 jahre alt. Sie haben ein Heft bekommem wo drin steht wie man tipps zur entspannung lesen kann. Am Nächsten tag haben sie zur entspannung Yoga gemacht. Dabei haben sie gelernt dass sie im leben gedult brauchen und das sie sich mal richtig entspannen sollen. in derstunde haben sie sich gestreckt und gedehnt. Zur dehenung haben sie eine übung gemacht die "Kobra"heißt. Sie haben sich auf den Bauch gelegt und Kopf,Beine und Hände angehoben. Bei der entspannung haben sie sich hingelegt und eine CD gehört "blitz schnell entspannen !"