

Projekt 15

Projekttitel:	Mit Achtsamkeit unterwegs sein
Kurzbeschreibung:	Auf unserem Rucksack steht das Motto: Nicht höher, schneller, weiter, sondern achtsamer, langsamer, menschlicher. Wir wandern in die nähere Umgebung von Erfurt und wir bieten euch Stationen mit Achtsamkeitsübungen an, die das bewusste Wahrnehmen mit allen Sinnen trainieren. Kosten: Fahrtkosten
Projektziel:	Zur Ruhe kommen, entschleunigen, sich selbst und die Umwelt bewusst mit allen Sinnen (hören, sehen, fühlen, riechen, schmecken) wahrnehmen können.
Welche der 17 Ziele werden thematisiert?	3. Gesundheit und Wohlergehen
Voraussetzung der Teilnehmer:	Neugier, Bereitschaft, die Achtsamkeitsübungen auszuprobieren
verantwortliche Lehrer und Betreuer:	Frau Hock und Frau Winter
Jahrgangsstufen:	5 bis 7
Teilnehmerzahl:	25
Gibt es ein Vorbereitungstreffen? Wenn ja, wann?	5.7.22 12.00 Uhr Raum 1.11