

Workshop Achtsamkeit

Um achtsame Akzente in diesem Schuljahr zu setzen, erlauben wir uns, Sie auf unseren Workshop „**Achtsamkeit**“ im neuen Achtsamkeitsraum hinzuweisen.

Würden Sie sich gerne **entspannen** können, aber wissen nicht wie??

Würden Sie gerne eine **Konzentrationstechnik** erlernen?

Würden Sie gerne **ausgeglicher** sein?

Als Hilfestellung bieten wir ab Herbst 2018 einen **Workshop zum Thema „Achtsamkeit“** an unserer Schule an. Durch den Besuch des Workshops mit 4 Unterrichtseinheiten erhalten Sie ein Zertifikat und können somit den Achtsamkeitsraum gemäß der Raumordnung benützen.

In diesem Raum besteht die Möglichkeit, sich zu konzentrieren, zu sich zu finden, die eigenen Kräfte zu sammeln und gestärkt und achtsam die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

Interessierte Schülerinnen und Schüler melden sich bis **16.10.2018** unter achtsamkeit@hlw19.at an.

Der Workshop findet an 2 der folgenden Tage von

13.45 -15.30 Uhr im Achtsamkeitsraum statt.

Termine: 23.10., 06.11., 13.11. und 27.11.2018

Die Terminzusage erfolgt schriftlich nach Ihrer Anmeldung.

Eine Infoveranstaltung findet am 09.10.2018 in der großen Pause im Achtsamkeitsraum (Internat-Stufen runter-links) statt.

Achtsame Grüße,

Prof. Mag. Fabiola Hanappi, Dr. Klaudia Szépfalusi