

Sophrologie-AG

Sophrologie ist ein persönliches Training, das auf Entspannungs- und Aktivierungstechniken für Körper und Geist basiert.



Ziele:

- Entspannter und weniger gestresst sein,
- Lernkapazität verbessern,
- Sich im Alltag besser fühlen und besonders als OberstufeschülerInnen,
- Gegen Demotivation kämpfen,
- Sich auf Prüfungen vorbereiten
- Lernmethoden verbessern.

Wann? Mittwochs, 7. Stunde

Wo? Theatersaal

Anmeldung: ab 12. September 2022

Max. Teilnehmerzahl: 12

Diese AG ist das ganze Jahr über geöffnet. Wenn ihr während des Jahres einsteigen möchtet, werft einfach dienstags bis 13:15 euren Namen in mein Postfach, um an der Mittwochssitzung teilnehmen zu können.

Kontakt: Madame Carrier-Gailmain