

Microsoft Teams Kurs: Achtsamkeit, Entspannung und Stressabbau

Ein Kurs zum eigenen Wohlbefinden

Liebe Erziehungsberechtigte und vor allem liebe Schülerinnen und Schüler,

als Sozialpädagogin des Gymnasiums Berchtesgaden biete ich einen freiwilligen „Online-Wahlkurs“ für interessierte Schülerinnen und Schüler auf MS Teams an. Gerade jetzt ist es wichtig, gut für sich selbst zu sorgen und etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. In dem Kurs will ich genau dafür Raum schaffen und euch und uns gegenseitig unterstützen.

Der Fokus wird auf euch liegen – darauf, dass ihr ein paar Tipps und Tricks bekommt, wie ihr euch entspannen könnt oder Energie aufladen könnt. Es wird immer mal wieder kleine Aufgaben geben, in der ihr euch in Achtsamkeit üben könnt oder mit deren Hilfe ihr euch etwas Gutes tun könnt. Zudem verbinden wir uns ab und zu über offene Videochats einfach zum Quatschen und Austauschen, zum Beantworten bestimmter Fragen, oder auch für die ein oder andere gemeinsame Atemübung. Es können auch Bewegungsübungen in Form von Yoga oder Sport auf euch zu kommen.

Letztlich wird der Kurs aber auf eure Wünsche und Anregungen zugeschnitten. Die Idee ist es, mit Hilfe des Kurses Energie aufzutanken, abzuschalten und zu entspannen und einfach mal wieder ein bisschen was Anderes zu erleben und auszuprobieren.

Wenn ich euer Interesse geweckt habe, sucht einfach bei Microsoft Teams nach „Entspannung und Stressabbau“. Mit dem Teamcode: nbzz58j solltet ihr euch selbstständig einschreiben können. Ihr könnt jederzeit ein- und austreten und aktiv etwas beitragen oder auch einfach nur „stille*r Mitleser*in“ sein. Ich freu mich natürlich, wenn ihr mir Rückmeldung gebt, was euch gefällt und was ihr euch wünscht. Mitwirken also erwünscht aber nicht verpflichtend 😊

Dieser Kurs ist natürlich nur für euch Schülerinnen und Schüler - aus allen Altersklassen. Bei Bedarf können wir uns zum Austausch auch in Untergruppen aufteilen (z.B. nur die Oberstufe) 😊

Falls ihr technische Schwierigkeiten oder sonstige Fragen habt schreibt mir einfach eine Mail oder eine Nachricht auf MS Teams.

Traut euch, ich freu mich auf euch!

Viele Grüße

Ramona Mühlbacher