

TRAUMHAFTE KUNSTWERKE



ENTSPANNTES
MALEN

DEN STRESS VERGESSEN ...

Ob in der Schule oder zu Hause – ein gewisses Stressempfinden ist heute leider bereits im Schulalter allgegenwärtig. Die Gesellschaft verlangt schon den Schülern viel ab. Daher sind Ruhe-Oasen für das innere Gleichgewicht ausgesprochen wichtig. Nur wer entspannt ist, kann volle Leistung bringen. Deshalb sollten sich auch Schüler Zeit für sich nehmen, um die innere Anspannung abzubauen und neue Energie zu tanken.

WIE WÄR'S MAL MIT ETWAS ENTSPANNUNG?

Das ist eine ganz einfache, moderne Methode, bei der man herrlich entspannen und die Zeit vergessen kann. Zudem steigert es die Achtsamkeit, weil jeder Strich bewusst gesetzt wird. Da man aber nicht über jeden Strich nachdenkt, taucht man in eine andere Welt ein und schafft so Platz für neue Gedanken.

Ausprobieren lohnt sich!



