

# ACHTSAMKEITSIMPULSE

---



Liebe Schulgemeinschaft,

es wird noch eine Weile dauern, bis wir uns alle in der Schule wiedersehen können.

Vielleicht möchte sich der eine oder andere zuhause etwas Gutes tun, indem er sich auf den Weg begibt, ACHTSAMER ZU SEIN.

Dafür lasse ich euch in den nächsten Wochen Impulse zukommen. Jede Woche ein neuer Impuls.

Wer möchte, kann sich ja ein **Plakat/Bild zum Aufhängen** erstellen, auf dem die Impulse gesammelt werden.

Wenn man dieses aufhängt, ist der Impuls immer präsent.

Ihr könnt euch auch **einmal in der Woche über den Impuls in eurer Familie oder mit Freunden austauschen.**

Oder ihr führt ein ACHTSAMKEITSTAGEBUCH, in dem ihr die jeweiligen Impulse und eure Erfahrungen damit niederschreibt.