

EXEMPLAR

**Junge IntegrationsleiterInnen mit
Migrationshintergrund**

Modul 4 - Kapitel 1

**Die Grenze zwischen Einstellung und
Verhalten**

AKTIVITÄT Nr "Lustige Fragen"



AKTIVITÄT Nr. 2

"Ist <das Glas halb voll oder halb leer?"



Was ist Stress?



Stressabbauende Techniken



Atemtechnik



Meditation und Yoga





exemplar

AKTIVITÄT Nr. 3

“Fehltritt!”



Erasmus+

Schuhe ausziehen



Daumen hoch



Mit den Händen essen



Anfassen





exemplar

AKTIVITÄT Nr. 4

“Mache deine Nachforschungen”





exemplar



SUSTAINABLE EDUCATION
SEAL
CYPRUS
ACTIVE LEARNING



HUBKARELIA

INNEO

The Rural Hub

