

EXEMPLAR

Junge IntegrationsleiterInnen

mit Migrationshintergrund

Modul 4- Kapitel 1

Die Grenze zwischen Einstellung und Verhalten



exemplar

AKTIVITÄT Nr. 1

“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”



Erasmus+



exemplar

