



Wahlpflichtfach Klasse 9: Stressfrei & in Balance

Stress, Leistungsdruck und volle Terminkalender gehören für viele Jugendliche zum Alltag. In diesem Wahlpflichtkurs erfährst du, **was Stress eigentlich ist, wodurch er entsteht und wie du besser damit umgehen kannst.**

Wir beschäftigen uns unter anderem mit:

- den Ursachen und Folgen von Stress
- Möglichkeiten zur Stressvorbeugung und Stressbewältigung
- dem Zusammenhang zwischen Stress und körperlicher und psychischer Gesundheit
- Entspannung und bewusster Körperwahrnehmung
- Yoga und verschiedenen Yoga-Asanas
- Flexibilität, Gleichgewicht und Körperhaltung
- dem Erlernen und Entwickeln eines eigenen Yoga-Flows

Neben der Theorie steht vor allem das **praktische Ausprobieren** im Mittelpunkt. Du lernst Übungen und Strategien kennen, die dir helfen können, im Alltag zur Ruhe zu kommen, deinen Körper bewusster wahrzunehmen und deine Balance zu stärken.

Das solltest du mitbringen: bequeme Kleidung, Offenheit für neue Erfahrungen und die Bereitschaft, dich auf Yoga, Bewegung und Entspannung einzulassen.



Fr. Kretschmer