

*time*OUT

sich Zeit nehmen
entspannen
durchatmen
zur Ruhe kommen
Spiritualität entdecken

Ein Angebot für Schülerinnen und Schüler der AKSA.
Reinschnuppern jederzeit möglich.

**mittwochs über Mittag,
12.20 bis 12.50 Uhr**

im Theater 49 (OG Einstein)



- einfache Atem- und Körperübungen aus dem Yoga
- Bodyscan
- Fantasiereisen
- geführte Meditation

Kontakt: Bärbel Hess Bodenmüller (Beauftragte für kirchliche Arbeit an der AKSA), baerbel.hess@altekanti.ch