

Plan letzte Kursstunde

Datum

Aufmerksame Begrüßung

Lustige Spiele

Gezielte Bewegung

Achtsames Atmen

Bewusste Ruhe

Fantastische Entspannung

Stärken stärken (Motto-Einheit, z.B. Mutstunde)

Liebevolle Verabschiedung
