

fit4future Teens: Newsletter N° 5

Liebe Schülerin,
lieber Schüler,

drinnen sitzen und lernen, draußen unterwegs sein und Abstand zu anderen halten: Zugegeben, die aktuelle Situation ist eine echte Herausforderung. Abwechslung muss her – im Kopf und im Alltag. Deshalb findest Du diese Woche bei uns Tipps für Unterhaltung und Bewegung in den eigenen vier Wänden und für ruhige Momente, die Dich echt entspannen können.

Außerdem gibt's ein bisschen Input für Deine Zukunftsplanung. Denn die ist es wert, dass Du Dir Gedanken darum machst. Und vielleicht hast Du ja genau jetzt die nötige Zeit dafür.

Freu Dich auf diese Inhalte im fit4future Teens-Blog (teens.fit-4-future.de/blog):

Mo, 27.4.2020	Aktuelle Gedanken: Unterhaltung zu Hause
Di, 28.4.2020	Bewegungstipp der Woche
Mi, 29.4.2020	Schulabschluss und dann? Tipps für Deine Zukunftsplanung
Do, 30.4.2020	Entspannungstipp der Woche: Achtsamkeitsmomente mit Kindern

PRAXIS-TIPP

Wie fühlst Du Dich im Moment? Ruhig, angespannt, gestresst, ...?

Dein Alltag läuft deutlich entspannter, wenn Du innerlich ruhig bist – nicht nur während der Corona-Zeit. Das Gute daran: Du kannst das selbst stark beeinflussen.

Probier es mal aus: Gönn Dir diese Woche jeden Tag eine Entspannungseinheit, z. B. eine Yogastunde, einen ausgiebigen Spaziergang an der frischen Luft, eine Atemübung, eine Meditation, ...

Merkst Du den Unterschied?

Liebe Grüße
Dein fit4future-Team

Besuche uns auch hier und bleib auf dem Laufenden!

