

Woche: 10	Thema des Tages	Stressbewältigung und Achtsamkeit	LBE /BBA/IKA
Datum	08.03.2021		
Aufgaben:	08:00 – 09:00	<ul style="list-style-type: none"> • Trainieren Sie Ihre Mobility wie im Video gezeigt. Mobility 1: https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI Mobility 2: https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0 Mobility 3: https://www.youtube.com/watch?v=7H5JXo2ycqQ • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können) 	
	09:00 – 10:00	<ul style="list-style-type: none"> • Recherchieren Sie im Internet über das Thema Stressbewältigung durch Achtsamkeit. 	
	10:00 – 11:15	<p>PuGiS „Körper in Bewegung – das Wohnzimmertraining: Heben & Tragen – Übungen die uns für den Alltag stärken“</p> <p>Den Zugang erhalten Sie über den Link: https://us02web.zoom.us/j/85149346669</p>	
	11:15 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Überlegen Sie bitte, wie Sie die Achtsamkeit im Alltag üben könnten. Bitte notieren Sie Ihre Ideen. 	
	12:00 – 12:30	Mittagspause	
	12:30 – 13:45	<p>Gemeinsames Gespräch online über die Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Achtsamkeitsübungen im Alltag 	
	13:45 - 14:30	<p>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, • 5 – 10 Minuten „warm gehen“ anschließend 30 Sekunden schnelles Gehen gefolgt von 1:30 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis zu 12 Mal, je nach Leistungsniveau. Anschließend bitte 5 – 10 Minuten locker „cool-down“. 	