

# Pausenangebot im Raum der Stille



- Wann?** Montag, Dienstag und Donnerstag 13.15 - 13.40 Uhr  
Bei bereits geschlossener Tür ist kein Zutritt mehr möglich - bitte ruhig den Bereich verlassen!
- Wo?** D22 - Raum der Stille
- Was?** Angeleitete Übungen zur Entspannung, Stille und Achtsamkeit
- Wer?** Kinder, die in der Pause nicht reden und toben wollen, sondern die Stille suchen.

Der Raum ist ein Ort der Achtsamkeit und der Stille, deshalb:



- den Raum bitte nur in Socken betreten!
- Taschen, Jacken, Schuhe und andere persönliche Gegenstände nach Möglichkeit draußen lassen.
- im Raum nur sprechen, wenn es unbedingt nötig ist - wer diesen Raum nutzt, sucht Stille und möchte ganz bei sich bleiben können ohne für unhöflich gehalten zu werden.

