



Name Janina Hoffmann	Heimatschule Pestalozzische Lüdenscheid	Zielschule/Fortbildung (Ort, Datum) Rovaniemi, Finnland
-------------------------	---	--

**Meine eindrücklichste Erfahrung/Beobachtung**

Wenn Du an Deine Reise und die Schulbesuche zurückdenkst, was ist Dir am eindrücklichsten in Erinnerung geblieben? Woran denkst Du zuerst? Was hat Dich zum Nachdenken angeregt (positiv wie auch negativ)? Was hast Du in Deiner Schule über Deine Erfahrungen berichtet?

Notiere zu einigen Buchstaben Schlagworte, mit denen Du zu den Impulsfragen Auskunft gibst.

<b>A</b>	atmen, Achtsamkeit, Akzeptanz
<b>B</b>	Bewusstsein
<b>C</b>	
<b>D</b>	Dankbarkeit, Dunkelheit
<b>E</b>	Eisbaden
<b>F</b>	Fürsorge (Selbstfürsorge)
<b>G</b>	Gedanken fliegen lassen
<b>H</b>	happiness
<b>I</b>	
<b>J</b>	Jon Kabat Zinn
<b>K</b>	Körperwahrnehmung
<b>L</b>	Lumia Wellness

<b>M</b>	Mindfulness, Meditation
<b>N</b>	
<b>O</b>	
<b>P</b>	Positivität
<b>Q</b>	
<b>R</b>	Ruhe
<b>S</b>	Santa Clause, Schnee
<b>T</b>	
<b>U</b>	
<b>V</b>	Vorstellung der eigenen Schule
<b>W</b>	Wertfreiheit
<b>X</b>	
<b>Y</b>	Yoga
<b>Z</b>	