

Pressespiegel

Neue Westfälische

Donnerstag, 02.02.2023

Trainerin hilft, Stress im Alltag abzubauen

Kinder nehmen an Achtsamkeitstraining in Bad Wünnenberg und Fürstenberg teil.

■ **Bad Wünnenberg/Fürstenberg.** An den Grundschulen in Fürstenberg, Bad Wünnenberg und an der Profilschule beschäftigten sich einige Klassen mit dem Thema „Achtsamkeit“. Dasteilt die Stadt Bad Wünnenberg mit. „Durch Achtsamkeitstraining lernen Kinder, wieder zur Ruhe zu kommen und sich selbst wahrzunehmen. Beides kann helfen, den alltäglichen Stress besser zu bewältigen“, erklärt Judith Zeisberg, die Trainerin für Achtsamkeit und Entspannung für Kinder ist. So haben die Kinder der Grundschule Fürstenberg während dieser Stunde die Stärken der Klassengemeinschaft, aber auch

ihre eigenen Stärken herausgestellt. Das Thema „Entspannung“ wurde kindgerecht erarbeitet. Zusätzlich lernten die Kinder Atemtechniken, die die Konzentration fördern können. Das Achtsamkeitstraining an der Profilschule in Fürstenberg und an der Grundschule Bad Wünnenberg fand in der Natur statt. Finanziert wurde Training über das Projekt „Bad Wünnenberg – gesunde Lebenswelten gemeinsam gestalten“. Das Projekt, das durch gesetzliche Krankenkassen unterstützt wird, soll Städten die Möglichkeit geben, den Alltag verschiedener Zielgruppen gesundheitsförderlicher zu gestalten.



Die Kinder der Grundschule Fürstenberg machen eine Gruppen-Entspannungsübung.

Foto: Stadt Bad Wünnenberg