

# Schulpause und Entspannung- wie möglich?

Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 3. Januar 2020 17:58

Guten Abend miteinander, wie nutzt ihr die Pausen, wenn ihr keine Aufsicht habt, um bewusst runterzukommen? Rauchen ist ja eher semisuper, Essen plus hoch-/runterlaufen zu kurz, vielleicht ne Teezeremonie einführen? Meditieren, an Blumen schnuppern, gute Kaffeemaschine kaufen und baristamäßig Kaffee zelebrieren, Liegestütze machen, Couch mitbringen? 🧘‍♂️

Im Grunde muss das natürlich jeder für sich gebacken kriegen, aber vielleicht hat ja die eine oder der andere noch einen Tip, um sich nicht wegziehen zu lassen von Schulklingelrhythmen und Disziplinadrenalin...