

# **Schulpause und Entspannung- wie möglich?**

**Beitrag von „Fraggles“ vom 3. Januar 2020 18:34**

Ps. Ich finde Deine Wortwahl auch sehr gelungen:

Dieses Disziplinadrenalin ist nämlich gesundheitsschädlich. Man kann auch ohne dieses mit diesen Achtsamkeitsübungen gegensteuern.