

**AG Angebot 1. Halbjahr 2018/19 / ASA Offer 1<sup>st</sup> term 2018/19**

<b>AG Titel / ASA Title</b>	<b>Meditation</b>
<b>Inhalt / Description</b>	<p>Was haben (hatte) Katy Perry, Steve Jobs und Ellen DeGeneres gemeinsam?            Sie meditieren.            Meditation ist schon lange nicht mehr Buddhistischen Mönchen vorenthalten sondern wird von vielen Menschen in allen Kulturkreisen und jedes Alters praktiziert.            Meditation dient dazu, durch Achtsbarkeits- und Konzentrationsübungen den Geist zu beruhigen und ihn zu sammeln.            Wie wissenschaftlich belegt ist, führt regelmäßige Meditation zu größerer Ruhe und Entspannung sowie gesteigerter Leistungsbereitschaft und Belastbarkeit.            Im Kurs werden wir verschiedenen Übungen und Techniken ausprobieren, die euren Geist entspannen und euch (hoffentlich) glücklicher und zufriedener machen.</p> <p><i>What do/did Katy Perry, Steve Jobs and Ellen DeGeneres have in common?            They meditate.            For a long time now, meditation is somethings that is not exclusively practiced by Buddhist monks but by many people from all cultures around the world.            Through mindfulness and concentration exercises, meditation aims to calm and focus the mind.            It is scientifically proven that regular meditation practice leads to a more quiet and relaxed mind as well as to a higher resilience and increased commitment.</i></p> <p><i>In this course, we will practice different exercises and techniques which will help you to relax your mind and (hopefully) make you happier and more satisfied.</i></p>
<b>Zielgruppe / Target groups</b>	5. bis 12. Klasse / Grade 5-12
<b>Zeit / Time</b>	Sonntag 14:40 – 16:10 Uhr / Sunday 2:40 – 4:10pm
<b>Ort / Location</b>	wird noch bekanntgegeben / tba
<b>Leitung / Coach</b>	<b>Kristoffer Reul</b> - Lehrer der DISD, Meditationslehrer / teacher at DISD, meditation teacher
<b>Teilnehmerzahl / No. of Participants</b>	Min. 4 Max. 12
<b>Anmeldeprozeß / Registration Process</b>	Online Anmeldung ab dem 09.09.2018 unter <a href="http://www.justplay.ae/disd_activities/">www.justplay.ae/disd_activities/</a> Online registration starting 09/09/2018 under <a href="http://www.justplay.ae/disd_activities/">www.justplay.ae/disd_activities/</a>

