

**Be mindful – even if your mind is full. 1. Mental Health Tag am  
Hardenberg-Gymnasium am 29. Juni 2022**

**Informationen zum Ablauf:**

**13.50: Anwesenheitskontrolle**

**14.00 Uhr: gemeinsamer Beginn, Mensa [ca. 15min]**

- Begrüßung durch das Mindful-Team + Grußworte Schulleiter
- kurze Erklärung von Struktur und Ablauf

Zeit	Raum N209	Musiksaal Mu1	Raum N201	Nebenraum Mensa	Raum N210	Raum N211
14.15 – 14.35	Früchtel-Nagel: Beratung? – Ich bin doch nicht verrückt!	Brackemeier: Yoga (45 min)	-----	Janis Dumbs (45 min): Achtsamkeit, Entspannung des Geistes und...	Vogler 1: unperfekt und voll im Leben	-----
14.40 – 15.00	Früchtel-Nagel		Fau: Gesund und glücklich durch Sport		-----	Vogler 2: Die Kunst des Seinlassens
	15 min Pause					
15.15 – 15.35	Grassmé: Resilienz	Simon: Meditation	Kiss (45 min): Workshop und Beratung	Janis Dumbs (45 min): ...und körperliche Wahrnehmung	Vogler 1: unperfekt und voll im Leben	-----
15.40 – 16.00	Binder: progressive Muskelentspannung	Gizem: Du bist, was du isst?			-----	Vogler 2: Die Kunst des Seinlassens

**16.00 Uhr: gemeinsamer Abschluss, Mensa [ca. 10 min]**

- Dank
- Verabschiedung