




Tel. 04852/65151-0 • Fax 04852-65510 • E-Mail: oberkaerntner@volltreffer.co.at
 Preis: 1,70 € • Österreichische Post AG • RM 98A99004K • 9900 Lienz

Auflage: 33.800 Stück

- Lesach- und Gailtal (Maria Luggau bis Hermagor)
- Gitschtal mit Region Weißensee
- Drautal (Oberdrauburg bis Spittal/Millstätter See)
- Lieser- und Maltatal
- Mölltal (Heiligenblut bis Möllbrücke)

Auflage Anzeigenteil: 50.200 Stück

durch zusätzliche Verbreitung im  Dittmarer Höhe
 (Österreichs erfolgreichster Bezirkszeitung)

ONLINE LESEN
 schon am Wochenende
www.oberkaernten-online.at



An zwei Vormittagen erlebten die Schüler der Volksschule Ost, dass die Schule auch ein Ort der Ruhe und Entspannung sein kann. „Unser Ziel war es, den Kindern zu zeigen, dass sie Stress nicht hilflos ausgeliefert sein müssen. Wir haben ihnen einfache Übungen gezeigt, die sie vor der Stunde oder der Hausübung machen können, um sich besser zu konzentrieren“, erklären die beiden Trainerinnen MMag. Sandra Aschbacher und Mag. (FH) Romana Hauptmann. Bei der Gewittermassage und der Kraftreise erfuhren die Schüler Entspannung mit allen Sinnen. „Für manche Kinder war diese Entspannungseinheit etwas ganz Besonderes, weil sie Ruhe in dieser Form gar nicht kennen“, so Lehrerin Sonja Schramm. Beide Trainerinnen waren tief berührt, wie viel Stress sich die Kleinsten erleben müssen, aber auch wie offen und positiv sie das außergewöhnliche Angebot angenommen haben: „Es bestätigt uns, dass wir mit unserem Projekt ‚Gemeinsam entspannt und achtsam sein‘ den Puls der Zeit getroffen haben.“