

# EXEMPLAR

Junge IntegrationsleiterInnen mit  
Migrationshintergrund

## Modul 4 - Kapitel 1

Die Grenze zwischen Einstellung und  
Verhalten

# AKTIVITÄT Nr “Lustige Fragen”



## AKTIVITÄT Nr. 2

**"Ist <das Glas halb voll oder halb leer?"**



# Was ist Stress?



# Stressabbauende Techniken



# Atemtechnik



# Meditation und Yoga



# AKTIVITÄT Nr. 3

## “Fehltritt!”



# Schuhe ausziehen



# Daumen hoch



# Mit den Händen essen



# Anfassen



## AKTIVITÄT Nr. 4

### “Mache deine Nachforschungen”





# exemplar



This project has been funded with support from the European Commission.  
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot  
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

