Kantonsschule Trogen
Appenzell Ausserrhoden

Kantonsschule Trogen
Kantonsschulstrasse 24
9043 Trogen
Tel. 071 343 61 11
www.kanti-trogen.ch

Freifachangebot für das Schuljahr 2026/27

1. Titel	**Stress lass nach!**
2. Inhalte	In unserer hektischen Welt, in der der tägliche Trubel oft überhandnimmt, ist es von unschätzbarem Wert, Momente der inneren Ruhe zu finden. Die Antwort auf diesen Stress des Alltags liegt in der Achtsamkeit, einer inneren Haltung, die uns ermöglicht, mehr Raum für Gelassenheit in unser Leben zu bringen. Achtsamkeitsübungen sind eine wirksame Methode, um Stress vorzubeugen und in eine präsente Haltung im Hier und Jetzt zu gelangen. Du wirst lernen, wie du die Techniken der Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst. Die Vorteile von "Stress lass nach" im Überblick: 1. Stressreduktion: Lerne, stressige Situationen besser zu bewältigen und deine Reaktionen darauf zu verändern. 2. Steigerung der Konzentration: Verbessere deine Fähigkeit, dich auf wichtige Aufgaben zu konzentrieren und deine Leistung in der Schule zu steigern. 3. Mehr Gelassenheit: Entwickle innere Ruhe und Gelassenheit, die dir in verschiedenen Lebenssituationen von Nutzen sein werden. 4. Selbstfürsorge: Nimm dir Zeit für dich selbst und kümmere dich um dein eigenes Wohlbefinden. 5. Praktische Übungen: Erlerne einfache Techniken, die du sofort in deinem Alltag anwenden kannst. In unserem Freifach erforschst du nicht nur die Grundlagen der Achtsamkeit, sondern auch ihre Entstehungsgeschichte und die vielfältigen positiven Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Gemeinsam werden wir Meditationsübungen kennenlernen und praktizieren.

3. Fachschaft	
4. Lehrperson(en)	Christian Käufeler

5. Dauer	☑ 1 x 45`/ Woche ☐ ganzes Schuljahr ☐ 1 x 90`/ Woche ☑ ein Semester (1. Sem. bzw. 2. Sem) ☑ Bei grosser Anmeldezahl findet der Kurs sowohl im 1. als auch im 2. Semester statt. (zwei Gruppen)
6. Gebühren	CHF 80

7. Zielgruppe(n)*	Alle Klassen FMS/GYM, alle Mitarbeitenden der KST

8. Aufnahmekriterien/max. Anzahl Teilnehmende	max. Anz. Teilnehmende 16