



Kurznachrichten zum Innehalten

„Wo bist du?“ (Nan nga def?). fragt die westafrikanische Sprache Wolof anstelle des bei uns üblichen „wie geht es dir?“. Um zu sagen, dass es mir gut geht, sage ich wörtlich: „ich bin nur hier“ (mangi fi rekk). Und es ist gut, „nur hier“ zu sein. Schon wenige Minuten des Innehaltens haben einen großen Effekt. Trotzdem passiert es schnell, dass genau diese Zeit im Alltag „hinten runterfällt“.

Mit den Kurznachrichten von Empathie macht Schule wollen wir dich dazu einladen, dir täglich etwas Zeit für dich zu nehmen - zum Innehalten, Luftholen, Ankommen. Nur hier. Wir schicken täglich eine SMS mit einem Impuls zum Innehalten.

Wenn du dich für das kostenfreie Angebot anmelden möchtest, schickst du uns die Einwilligungserklärung gemäß Datenschutzgrundverordnung ausgefüllt und unterschrieben an:

- Mail: rebecca.hinzmann@empathie-macht-schule.de
- Fax: 030 / 28 42 95 01
- Post: empathie macht schule, Ebersstraße 80, 10827 Berlin

Herzliche Grüße

das Empathie macht Schule Team