



# MCT - PROJEKTWOCHE

Locarno Donnerstag, 01.09.2022



## Morgeneinstieg

Die von uns geplanten Morgenaktivitäten konnten auf Grund von zu viel Körperkontakt nicht stattfinden da die Lagerleitung dies nicht erlaubte.

Deswegen haben wir uns spontan dazu entschieden laufen zu gehen. Wie wir bei der Ausführung erfahren mussten hatte die Klasse nicht die Motivation zu laufen und hat auf Grund dessen nicht besonders gut mitgemacht.

Schlussendlich haben die meisten geschwitzt und es war anstrengend da wir das Programm mit der Übung Plank beendeten, somit haben wir unser Ziel erreicht.

# Kulinarisches

## Menu Morgenessen

So wie immer gab es heute ein Zmorge-buffet mit Brot und allem was man sich wünschen kann, ebenso ein feines Birchermüesli Jogurt und eine leckere Auswahl an Flöckli.



## Menu Abend

Zum Znacht gab es heute leckere Gnocchi mit sehr viel Tomatensauce und dazu gebratene Zucchetti. Dazu gab es ein eher unkonventionelles Dessert(ich will hier niemandem etwas unterstellen);

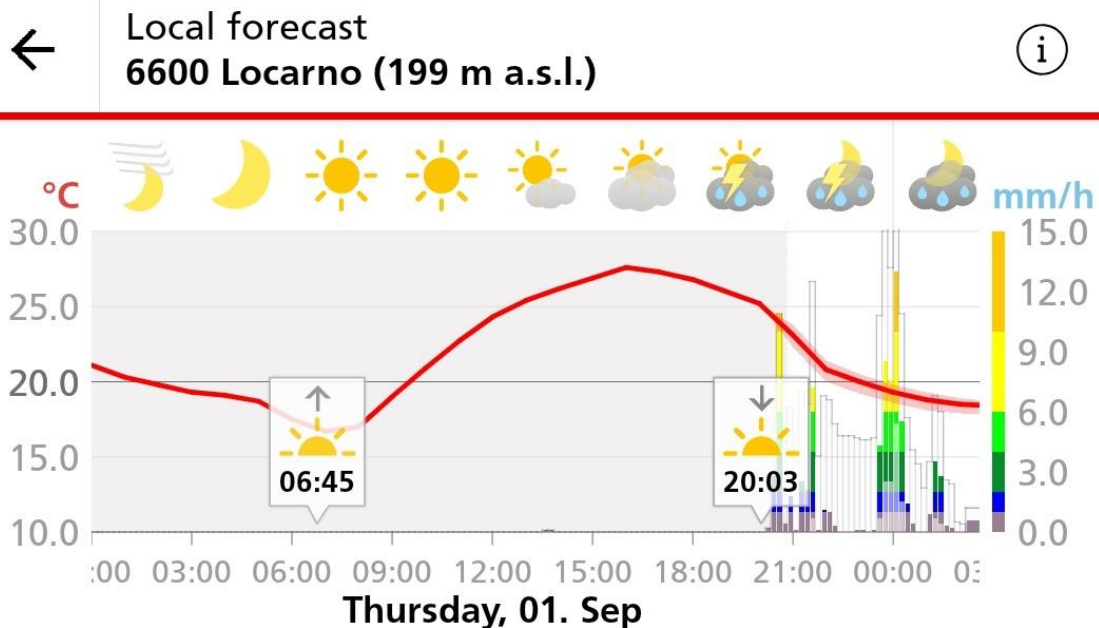
Ein Kleingebäck das aussah wie jenes welches nur Stunden zuvor im Lidl zum aktionspreis angeboten wurde.

## Freizeitaktivitäten

Unsere Freizeit ist heute etwas ausgefallen, obwohl schon die ganze Woche sehr schönes Wetter war wurde es heute Abend regnerisch.

Die Freizeit, die wir heute unter der Sonne hatten war kurz nach dem Mittag.

Und während dem Programmieren am Nachmittag konnten wir auch noch etwas Sonne tanken, bevor es am Abend angefangen hat zu regnen.

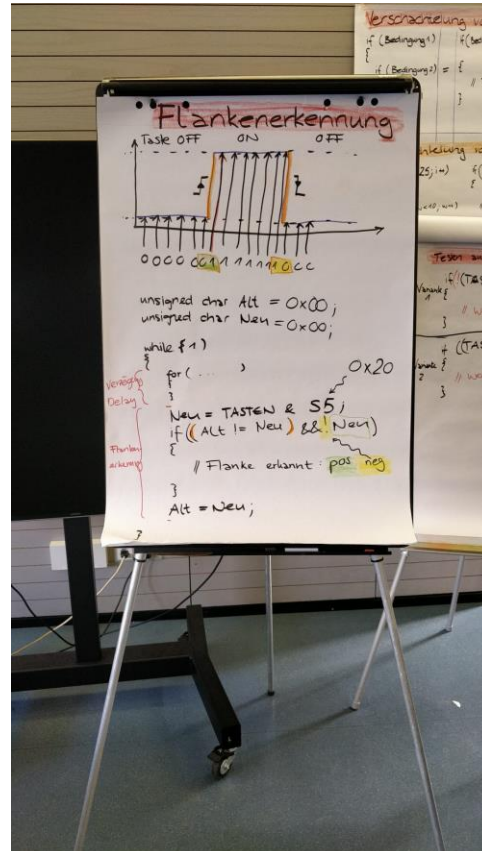


# Reflexion & Fazit



Auch heute Abend kamen wir zusammen, um den heutigen Tag zu reflektieren und uns zu entspannen.

Dazu liefen wir in den nahegelegenen Park, wo wir uns entspannen konnten.



Stef erklärte uns wie unser Unterbewusstsein aufgerufen werden kann und die Gründe, wieso man in Stresssituationen ein Blackout haben kann. Dazu machten wir Übungen, um uns zu entspannen, was einen besonders guten Zugang zum Unterbewusstsein geben soll.