

AKTUELLE INFORMATIONEN VOM 17.07.2026

FERIENGRÜß

Zum Beginn der Sommerferien möchte wir Ihnen und Ihren Familien von Herzen erholsame, sonnige und unbeschwerte Ferientage wünschen. Vielen Dank für Ihr Engagement und Ihren Einsatz für das HMG im vergangenen Schuljahr!

GROßER PHYSIK-ERFOLG AM HMG

Unser Neubau wurde zum Uni-Labor: Nur das zweite Mal überhaupt an einer Schule – und unsere Schüler:innen haben geliefert.

👉 [Lest, wie das gelang – Klick lohnt sich!]

<https://hmg-koeln.de/aktuelles/grosser-physik-erfolg-am-hmg-rwth-aachen-bringt-das-golddraht-experiment-in-die-schule>

MENTAL HEALTH HACK – KONTAKT ZU MIR SELBST

Liebe Schulgemeinschaft,

die Sommerferien beginnen. Für viele sind sie eine Zeit zum Ausschlafen, Reisen oder Auftanken. Für andere verändert sich der Alltag stark und die gewohnte Struktur der Schule fällt weg.

Egal, wie deine Ferien aussehen - eines nimmst du immer mit: dich selbst.

Forschung zeigt, dass ein guter Kontakt zum eigenen Körper und zu den eigenen Bedürfnissen Stress reduzieren und das Wohlbefinden stärken kann.

🌱 Probier's aus:

Nimm dir jeden Tag einen kleinen Moment und frage dich:

- * Wie geht es meinem Körper heute?
- * Was brauche ich gerade?

Vielleicht ist es Bewegung.

Vielleicht Ruhe.

Vielleicht ein Gespräch.

Vielleicht einfach ein Moment nur für dich.

Wenn wir lernen, auf unseren Körper zu hören, fällt es leichter, gut für uns selbst zu sorgen.

👉 „Wo immer du bist - bleib bei dir selbst.“

Ich wünsche euch erholsame Sommerferien, viele schöne Begegnungen und Momente, in denen ihr Kraft sammeln könnt.

Herzliche Grüße

Timotheus Mausolf