

Umgang mit Stress und Erlernen von Entspannungstechniken

Hast Du...

- Stress? Innere Unruhe?
- Konzentrationsprobleme?
- Prüfungsangst und/oder andere Ängste?
- Schlafprobleme?
- Probleme im Umgang mit Aggressionen/Wut?
- Verspannungen/Schmerzen (z.B. Kopfschmerzen)



Oder suchst du einfach mal Ruhe und Entspannung?

Dann mach mit!!!



**Autogenes Training,
Yoga,
Phantasiereisen,
Atemtechniken**

sind verschiedene Methoden, mit deren Hilfe man sich selbst in einen entspannten Zustand versetzen kann.

Außerdem besprechen wir, wie man Stress vermeiden kann.

Ab dem **04.11.2024** bietet Frau Karl (Schulsozialarbeiterin) **montags von 13 Uhr bis 13.45 Uhr** einen Kurs zum Erlernen von Entspannungstechniken an. Der Kurs geht bis zum **09.12.24** (6 Termine).

-----✂-----✂-----✂-----✂-----✂-----

Hiermit melde ich meine Tochter/meinen Sohn _____,

Klasse: _____ zum Entspannungstraining an.

Mein Kind ist in der GTS wird abgeholt, geht alleine nach Hause,

Telefonnummer:

E-Mail:

Unterschrift eines Erziehungsberechtigten: