

## Stress lass nach – Entspannung in Sicht

<b>WAS</b>	<p>Kennst du das, wenn die Wochen wieder so voll sind und Klassenarbeiten/Klausuren, Referate und Hausaufgaben anstehen? Zu Hause warten auch noch einige Dinge, die erledigt werden sollen. Und zum Sport willst du auch noch. Und Freund:innen treffen sowieso. Und deine Eltern wollen auch noch was? Fühlst du dich gestresst? Und du weißt nicht so recht, wie du dem Stress begegnen kannst?</p> <p>Dann komm in die AG!</p> <p>Du wirst herausfinden, was dich stresst, wo dir Stress begegnet und vor allem: Was du gegen Stress tun kannst!</p> <p>Du wirst verschiedene Stressbewältigungsmöglichkeiten kennenlernen. Dabei steht die Entspannung genauso im Mittelpunkt wie andere Techniken des Stressabbaus (Zeitmanagement, Pause machen und Kommunikation)</p>
<b>FÜR WEN</b>	Ab JG 9
<b>WANN</b>	wird noch bekannt gegeben
<b>WO</b>	wird noch bekannt gegeben
<b>WER</b>	<b>Frau Gebauer</b>

