

# Glücklich sein

## WAS

Glücklich sein trotz(t)... Schulstress  
Jeder kennt sicherlich Schulphasen die anstrengend sind. Deshalb bieten wir ein Seminar zum Thema „Stressbewältigung“ an. Wir möchten Euch Methoden vorstellen, um die stressigen Phasen gut und gesund zu bewältigen. Mit folgenden Inhalten werden wir uns näher befassen:

- Balance zwischen Lernen und Freizeit
- gesundes Stressmanagement
- bewusst entspannen
- neue Energie tanken.

Wir freuen uns auf Euch !

**ANMELDUNG GERN DIREKT BEI FRAU  
WEBER**

## FÜR WEN

Ab Jahrgangsstufe 7

## WANN

7. November 2024, 14-17.30 Uhr

## WO

wird noch bekannt gegeben

## WER

Frau Weber (Schulsozialarbeiterin)

