

Fit fürs Leben

Tools für mentale Stärke



Zuviel emotionaler und äußerer Stress?
Hier lernst du praktische Tools:

- **Orientierung** finden, zu sich kommen
- **Entspannen** und Auftanken mit Kraftquellen
- aufgestauten **Stress verarbeiten**
- Sich **konzentrieren** lernen mit **innerer Ruhe**

Ihr erfahrt Nützliches darüber, wie euer Nervensystem „tickt“ und wie ihr euer „**Ich kann – Gefühl**“ stärkt!

Spaß, Kreativität und Eure konkreten Bedürfnisse / Fragen sind immer willkommen.

AG / Coaching für SchülerInnen

6 – 8 Personen

Kontakt: praxiselm@hotmail.com