Achtung, RESTART!
Workshop: Entspannungstechniken

Du bist gestresst? Totaaaal genervt? Verspannt? Aufgeregt?

→→→ Wenn etwas davon auf dich zutrifft, bist du in diesem Angebot genau richtig!
UND: Der Kurs richtet sich an alle, Jungs, Mädels, Divers in Unter-, Mittel- und Oberstufe!

Ohne Anmeldung, freiwillig und unverbindlich.

Komme zur Ruhe, lerne dich selbst besser kennen und fühl dich wohl in deinem Körper.
Das kannst du erreichen, wenn du regelmäßig mitmachst und die Techniken, die dir gezeigt werden, selbstständig anwendest.

WANN: ab Montag, den 07.11.22 von 13:15 – 13:40 Uhr **und dann *fortlaufend* immer montags und donnerstags von 13:15-13:40 Uhr**
WO: O.A.S.E.

Eine regelmäßige Teilnahme ist hilfreich, um eine Entspannungstechnik gut zu erlernen.
Komme immer gerne dann zum Workshop, wenn Du es gut schaffen kannst und es für Dich passt.

Entspannte Grüße
Juliane und Gesche (JSA) und Manuela Witte (Schulpsychologie)