

# Anti-Stress-Seminar



Dieses Jahr wurde erneut ein "Anti-Stress-Seminar" für die Terminale-Schüler einige Woche vor dem Abitur angeboten.

Damit sie ihren Stress bzw. Ängste besser bewältigen können, hat Frau Krause, Sophrologin in St. Avold (<http://www.beatrice-sophrologie.fr/>), ihnen zahlreiche Ratschläge und Tipps zum Thema Entspannung gegeben.

Die Abiturienten konnten zwei Stunden üben und sind beruhigt und entspannt nach Hause gegangen, bereit für künftige Herausforderungen.