

Chill



« Chill »(Entspannung und Stressbewältigung)-AG - Gelassen und entspannt im Schulalltag

Nimm dir Zeit für dich, entschleunige deinen Alltag und genieße die Ruhe! Das zahlt sich aus!

Denn nur wenn du zufrieden und ausgeglichen bist, kannst du gut lernen, Erfolg haben und eine friedliche, entspannte Schul-atmosphäre zusammen mit deinen Schulkameraden gestalten.

Wie kannst du das erreichen?

Durch ein wöchentliches Programm zur Entspannung und Stressbewältigung

Für alle Schüler

Kleine Gruppe (max. 15 Schüler)

Mittwochs, 7. Stunde in Saal 2.17 (ab 09.10.24)

Kontakt: **Frau Billes & Frau Kühn**

Inhalte:

Was ist Stress?

Stressoren

Was ist Entspannung?

Stressbewältigungsstrategien:

- Wahrnehmungskanäle
- Körperhaltung
- Umgang mit inneren Bildern
- Neubewertung von Situationen
- Stress-Glaubenssätze
- Zeitplanungstechniken

Entspannungstechniken:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Phantasieeisen
- Meditation
- Atemübungen