

## Entspannung und Stress Management für Schüler

(9. bis 12. Klasse)

Schule und Lernen sind wichtig! Und doch ist es auffällig, dass dies immer häufiger mit erheblichem Stress für Schüler verbunden ist. 90 % der Schüler klagen über Stress und 1/3 der Schüler steht unter einem permanenten Leistungs- und Prüfungsdruck.

Die Folgen des Schulstresses können u.a. sein:

<b>Verspannungen</b>	<b>Kopfschmerzen</b>	<b>Bauchschmerzen</b>	
<b>Nervosität</b>	<b>häufige Infekte</b>	<b>Schlafstörungen</b>	<b>Essstörungen</b>
<b>Ängstlichkeit</b>	<b>Unkonzentriertheit</b>	<b>Zwanghaftigkeit</b>	<b>Sucht</b>

**Stress lässt sich nicht vermeiden, aber bewältigen. Mit dem Stress umgehen lernen heißt, im Gleichgewicht bleiben.**

Stress und Entspannung schließen sich gegenseitig aus. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass Entspannung die Basis einer jeden Stressbewältigung ist.

Aus diesem Grund arbeite ich in diesem Kurs für Schüler ganz gezielt mit verschiedensten Entspannungstechniken, wie Atemübungen, Zentrierungsübungen, Autogenem Training, Fantasiereisen, Meditation (still und bewegt) und gezielten Körperübungen. Im achtsamen Austausch mit der Gruppe werden das Selbst- und Mitgefühl sowie die soziale Kompetenz gefördert.

Im Moment findet mittwochs ab 20 Uhr schon ein Kurs statt. Wer neugierig geworden ist, darf sich gerne bei mir melden und einen Schnuppertermin vereinbaren.