



Stress abbauen - gemeinsam entspannen!

Was ist stress? - Positiver Stress - Prüfungsstress - Zeitmanagement

Atmungstechniken

Kreative Auszeiten (u.a. malen, zeichnen, tanzen, fotografieren, schreiben)

Austausch

Ich und mein Körper

8-12 Uhr mit Fr. Furman