



# Entspannung für Jugendliche

**Herbstferienkurs im Haus der Kirche, Bielefeld**

**Dienstag, 11. bis Mittwoch, 12. Oktober, jeweils von 10- 13 Uhr**

Ganz entspannt sein vor Klassenarbeiten und mündlichen Prüfungen?

Kein Herzrasen mehr bei Referaten?

Ruhig bleiben, obwohl um dich herum mal wieder viel zu viel los ist?

Klingt zu gut, um wahr zu sein?

Du kannst in den Osterferien an einem Kurs teilnehmen, der dich dabei unterstützt, genau das zu erreichen!

In diesem Kurs lernst du gemeinsam mit anderen Jugendlichen eine Entspannungsmethode („Progressive Muskelentspannung“) und den guten Umgang mit stressigen Situationen rund um den Schulalltag.



Genauere Informationen  
für dich und deine Eltern  
gibt es hier:

