

STRESSFREI(ER) ZUM ABITUR

Bauchweh vor der Klausur?

Bammel vor einem Blackout?

Obwohl die Vorbereitung ausreichend und gut war, gibt es, wenn die Arbeit ausgeteilt ist, manchmal das Phänomen



...„plötzlich ist der Kopf ganz leer“

...der Mund wird trocken

...Herzklopfen...

— ... **Blackout!** ... —



In diesem Workshop (für K1 und K2) lernst du Strategien, wie du dir in deiner Lernphase oder einer Stresssituation selbst helfen kannst, um dich zu beruhigen und gelassener zu werden.

Stressfrei(er) zum Abitur!

Mit: Gezieltem Stressabbau durch Atemübungen, progressiver Muskelentspannung, gemeinsamem Austausch und weiteren Hilfsmittel für den „Notfall“.

Wann: am PÄDAGOGISCHEN TAG

Wo: Raum 201 am Scheffel-Gymnasium
- bequeme Kleidung tragen
- Gymnastikmatte bitte mitbringen

Kosten: max. 10 Euro pro TeilnehmerIn (maximal 10 TeilnehmerInnen)
→ Frau Bohnsack konnte RÜCKENWIND als „Sponsor“ für den Workshop gewinnen und ein Großteil eurer Kosten können übernommen werden

**ANMELDUNG bei FRAU VÖGELE über TEAMS (Privatchat)
bis 28. Februar möglich**

Hinweis: die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Es wird eine Warteliste geben und ggf. ein zweiter Kurs an den Samstagen angeboten (aber nur wenn weitere 10 Personen zusammenkommen): SCHNELL SEIN LOHNT SICH!

Zusatzinfos:

Den Kurs wird **ANTJE KOPF** für euch gestalten.

Sie hat sehr viel Erfahrung mit Prüfungsangst, Stressbewältigung und Entspannungstechniken.

Sollte der Kurs nicht zustande kommen, könnt ihr euch aber auch jederzeit bei Frau Kopf „privat“ melden und Termine vereinbaren.

Beachte: Allerdings sind dann die Preise nicht mehr so günstig wie für unseren Workshop!

Mein Name ist Antje Kopf,

ich bin psychologische Beraterin & Entspannungs-Trainerin.

Meine Praxis ist in Ottenheim (Traueraustr.22).

Bei individuellen Fragen könnt ihr mich sehr gerne anrufen: 07824-664326

oder ihr schreibt an: info@antje-kopf.de



Außerdem findet ihr mich auf FB und schaut gerne auch auf meiner Website www.antje-kopf.de vorbei.

Ich freue mich auf euch und bin mir sicher, dass wir euern Weg zum Abi stressfrei(er) gestalten können!

Herzliche Grüße, *Antje Kopf*