

# STRESS RUNTER, FOKUS RAUF!

## ACHTSAMKEITSKURS FÜR ALLE WUPPERTALER SCHÜLER\*INNEN DER 7.–10. KLASSEN



Foto: Athena, Adobe Stock.com

### WANN?

3 Gruppentermine à 1,5 Stunden am:

28.04.2025,

05.05.2025,

26.05.2025,

jeweils von 16.00–17.30 Uhr

### WO?

Friedrich-Ebert-Straße 27

42103 Wuppertal

### WORUM GEHT ES?

Stress in der Schule, ständig abgelenkt oder einfach viel los im Kopf?

Dann ist Entspannung und Achtsamkeit genau das Richtige für Dich!  
Achtsamkeit heißt im Moment zu sein und kann erwiesenermaßen dabei helfen, sich besser zu fühlen und konzentrierter zu sein.

In diesem Kurs zeigen wir Dir, was Du gegen Stress in der Schule machen kannst und wie Du mit einfachen Techniken mehr Klarheit und Ruhe in Deinen Alltag bringen kannst.

Du denkst der Kurs ist etwas für Dich? Dann melde Dich an (bis 14 Jahre tun dies deine Eltern für Dich) unter: 0202 563-6990

Oder per E-Mail:

[schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de)

Oder per online-Anmeldung unter:

[https://www.wuppertal.de/microsite/schulpsychologie/aktuelles\\_und\\_allgemeines/index.php](https://www.wuppertal.de/microsite/schulpsychologie/aktuelles_und_allgemeines/index.php)

Wir freuen uns auf Dich!

Es grüßen Dich aus der Schulpsychologischen Beratung  
Burkhard Schuchardt und  
Lena Bergs