



STRESS RUNTER, FOKUS RAUF!

**ACHTSAMKEITSKURS FÜR ALLE
WUPPERTALER SCHÜLER*INNEN
DER 8.–13. KLASSEN/JAHRGANGSSTUFEN**



WANN?

3 Gruppentermine à 1,5 Stunden am:

30.09.2026

07.10.2026

04.11.2026

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 bis zum **16.09.2026** an (bis 14 Jahre tun dies deine Eltern für Dich) unter:

0202 563-6990

Oder per E-Mail:

schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de

Wir freuen uns auf Dich!

Es grüßen Dich aus der Schulpsychologischen Beratung
Brit Sommerfeld und Lena Bergs