

## Gechillt und geplant durch Schule und Studium

### DER Kurs für Kinder und Jugendliche und junge Erwachsene zum Entspannen und gut-drauf-sein

Ist Dir manchmal alles zu viel? Prüfungen, Schulaufgaben, Lehrer, die was von einem wollen, Stress mit den Freunden oder den Eltern...

Gedanken rattern Dir durch den Kopf und Du hast keinen Plan, wo Du anfangen sollst?

Dann bist Du HIER genau richtig!

Du bekommst von und hilfreiche Tipps und Tricks, wie Du Dir Dein Leben leichter machen kannst.



#### Kursinhalte:

- Entspannungstechniken
- Zeitmanagement
- Konzentrationstraining
- positive Lebensgestaltung
- Steigerung des Selbstwertgefühls

**Leitung:** Matthias Inspruckner  
zertifizierter Entspannungstrainer, Konzentrationstrainer

**Ort:** INSPIRIA Ausbildungs- und Gesundheitszentrum  
Mühlstraße 9, 90547 Stein

**Anmeldung:** 0911/2528639 oder online unter [www.kraft-werk-stein.de](http://www.kraft-werk-stein.de) / Kurse in INSPIRIA

---