



TERMINE

Die Gruppe findet **bei Bedarf in Singen** statt.

Die aktuellen Termine findet Ihr auf unserer Homepage über den QR-Code.



ANMELDUNG

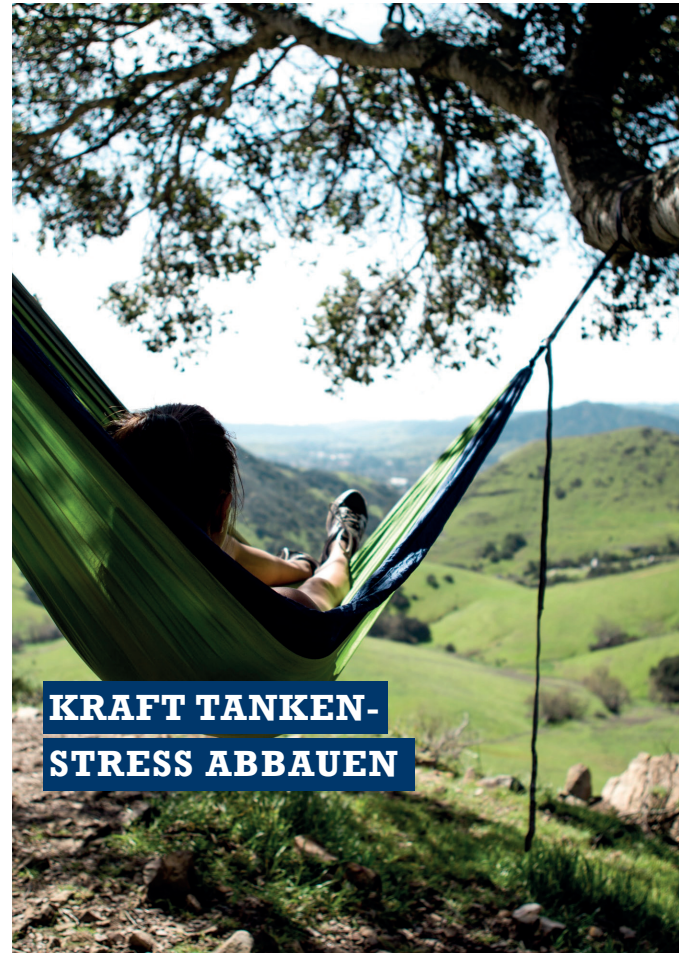
Wir bitten um Anmeldung über unsere Service- und Infostelle unter
+49 7531 800-3211

**Psychologische Beratungsstelle
für Kinder, Jugendliche und Eltern**
Landkreis Konstanz
Magistr. 7
78224 Singen

GRUPPENLEITUNG

Die Gruppe wird von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Psychologischen Beratungsstelle durchgeführt.

Die jeweilige Gruppenleitung findet Ihr auch über den QR-Code auf unserer Homepage.



**KRAFT TANKEN-
STRESS ABBAUEN**

ANGEBOT

FÜR JUGENDLICHE AB 12 JAHREN

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE
FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN

WARUM IN DIE GRUPPE?

Schule, Ausbildung und Alltag sind oft stressig. Wenn die täglichen Belastungen zu viele werden, entstehen Gefühle wie Hilflosigkeit, Hektik, Ärger und Angst. Diese können über kurz oder lang unser Immunsystem schwächen.

Wir üben gemeinsam, dem anstehenden Stress entgegenzuwirken und neue Kraft zu tanken. Wir lernen gemeinsam, wie wir uns wieder kraftvoll und entspannt fühlen können.

INHALTE

- Progressive Muskelentspannung
- Body2Brain@ccm-Übungen
- Autogenes Training
- Kreative Einheiten
- Stress, Coping, Resilienz – kurze Inputs

