



Willy bewegt sich entspannt oder: Stress war gestern!

Du hast Stress? 😞 Und deshalb Konzentrationsprobleme?

Kopfweg?



Vielleicht sogar Schlafprobleme? Alles geht dir auf den Keks und du flippst regelmäßig aus? Du musst dich zu allem motivieren? Schulaufgaben liegen wie Berge vor dir?

Oder das alles trifft nicht auf dich zu, aber du möchtest dem vorbeugen?
Dann bist du in diesem Projekt genau richtig! ✓



Du lernst bei uns in **Zusammenarbeit mit Experten vom Autogenen Training - Schulungszentrum NRW** und vom **Divali Yoga Studio Mülheim** verschiedene Techniken kennen, die zu **mehr Selbst(wert)gefühl** und **innerer Ruhe** verhelfen. Außerdem erproben wir einfache Tipps und Tricks für einen **entspannteren Alltag**.

Aber auch für deine Wünsche und Anregungen soll Zeit sein.

Am Ende unseres Projektes hast du sicherlich passende Ideen für dich gefunden, um gestärkt und mit mehr Kraft und Gelassenheit durch deinen Alltag zu gehen. ☀️ Wir sind schon gespannt!



Frau Göbel, Frau Roick und Frau Wohlgemut