

ANTI STRESS KURS

für Jugendliche

Tipps, Tricks und Übungen für weniger Stress im Alltag

Fühlst du dich manchmal gestresst von Schule, Freizeit, Freunden oder den vielen Erwartungen im Alltag? Dann bist du hier genau richtig! Im Anti Stress Kurs lernst du einfache und praktische Methoden kennen, um besser mit Stress umzugehen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.

Gemeinsam probieren wir Übungen aus, entdecken hilfreiche Strategien für herausfordernde Situationen und stärken deine persönlichen Ressourcen. Der Kurs bietet Raum zum Austausch, Ausprobieren und Wohlfühlen – ganz ohne Leistungsdruck.

TERMINE & INFOS

fünf Termine	Mittwochs: 21.10., 28.10., 11.11., 18.11., 25.11.2026
Uhrzeit	16 bis 17.30 Uhr (mit Pause)
Ort	Johannisstr. 58, 90419 Nürnberg
Leitung	Frau Julia Edelstein-Milman, Diplom Soz.-Päd. (FH) Frau Esther Hasselhorn, Psychologin M. Sc.
Gruppengröße	sechs Personen
Alter	13 bis 16 Jahre

Für Jugendliche, die gelassener, selbstbewusster und entspannter durch ihren Alltag gehen möchten.

Anmeldung bis 05.10.2026 über Esther Hasselhorn 01 51 / 70 52 16 86