

Mental Wellness Café

13.-17. JULI 2020, JE 60 MINUTEN
AM ROBERT-SCHUMANN-GYMNASIUM

Komm ins Mental Wellness Café und lerne mehr über mentale Gesundheit und Wege mit Stress umzugehen.

Fühlst Du Dich gestresst?

Empfindest Du Leistungsdruck?

Findest Du soziale Medien manchmal anstrengend?

Schläfst Du schlecht?

Was erwartet Dich im Mental Wellness Café?

- Erkunde in einer kleinen Gesprächsrunde mit 5-10 MitschülerInnen Deine persönlichen Stressfaktoren und lerne diese besser zu erkennen
- Entwickle Deine persönliche Liste mit Aktivitäten, die Dir helfen mit Stress umzugehen
- Erfahre mehr über Ansprechpersonen und andere Angebote, die Dich unterstützen können

**Melde Dich jetzt bis
Mittwoch, 8. Juli 2020 an!**

<https://mentalwellnesscafe.typeform.com/to/UyUXq9yH>
Die genaue Zeit und der Ort werden nach der Anmeldung bekannt gegeben.

