

Workshop: Chill mal



Entspannung,
Körperwahrnehmung,
Stressreduktion

Wer sind wir?

Zusammen stärker ist ein gemeinnütziger Verein, der sich für die Stärkung psychischer Gesundheit von jungen Menschen einsetzt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf benachteiligten Gruppen.

Bei B2-Onlineberatung können junge Menschen per Mail, Chat und ggf. face to face Beratung in Anspruch nehmen. Anonym, kostenlos und jederzeit.

Die Beratung wird von einem jungen Fachkräfteteam aus Onlineberater*innen angeboten.

Der Workshop „Chill mal“ ist ein niedrigschwelliges Angebot für jugendliche Gruppen in Bildungseinrichtungen.

Für wen?

Jugendliche Gruppen und Schüler*innen zwischen 16 und 25 Jahren in Bildungseinrichtungen wie beispielsweise Schulen, Berufsschulen, Vereine und Hochschulen.

Workshopinhalte?

Ein interaktiver Workshop zum Thema Entspannung und Körperwahrnehmung zur Stressreduktion. Die Übungen werden von einer sozialpädagogischen Fachkraft angeleitet und begleitet.

Workshopziele?

Den Jugendlichen wird die Möglichkeit geboten, Techniken zu erlernen, die der Stressreduktion und Entspannung und somit der Prävention gegen psychische Erkrankungen dienen.

Voraussetzungen?

Ein großer, geschützter Raum ohne Tische und Stühle (eine Aula oder Turnhalle sind nicht geeignet)

Workshopdauer: 90min

Kosten: auf Nachfrage

Kontakt: workshops@zusammenstaerker.com

