

Mentale Gesundheit

Stress in der Schule? Manchmal genervt, unsicher oder einfach nicht gut drauf? Damit bist du nicht allein!

In dem Profilkurs *Mentale Gesundheit* geht es darum, wie du besser mit Stress umgehen, dein Selbstvertrauen stärken und auf deine mentale Gesundheit achten kannst. Wir machen spannende Übungen, spielen, reden über Themen, die euch bewegen, und probieren gemeinsam aus, was im Alltag wirklich helfen kann. Achtsamkeit und Reflexionsarbeit sind wichtige Themen im Kurs.

Ohne Noten, ohne Druck – einfach ein Ort zum Austauschen, Mitmachen und Wohlfühlen.