

Ansprechpartner

IKK Esslingen-Göppingen
Regina Tessarzik
Tel.: 07022 / 3000 - 161

Kurze Beschreibung

Sensibilisierung für das Thema Stress und für unterschiedliche Stressfaktoren.
Leistungsdruck, Unter- und Überforderung, Freizeit – Action statt Erholung..... diese aufgezählten Belastungen führen zu einer bestimmten Reaktion – zu Stress.
Wir zeigen Möglichkeiten auf, wie man mit unterschiedlichen Entspannungstechniken dem Stress begegnet.

Zielgruppe

Jugendliche und Auszubildende

Gruppengröße

12-16 Personen

Zeitlicher Rahmen

1-2 Schulstunden

Ort der Veranstaltung

In der jeweiligen Einrichtung

Kosten

keine