Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Mittelschulen und Berufsbildung
▶ Fachmaturitätsschule

Mentaltraining und Stressregulation für einen herausfordernden Schulalltag

Liebe Schülerinnen und liebe Schüler

Im Kurs «Mentaltraining / Stressregulation» habt ihr die Möglichkeit, bei einfachen Körperübungen zu entspannen und den Gedanken freien Lauf zu lassen. Mit Meditation, Atem-Yoga und vielem mehr erfahrt ihr Techniken, welche ihr im Alltag in stressigen Situationen anwenden könnt, um wieder in die Ruhe zu kommen. In den 45 Minuten findet ihr auch Zeit und einen sicheren Raum, um Ruhe zu erfahren und über eure Stressoren zu sprechen. Der Kurs kann unter anderem bei folgenden Herausforderungen unterstützend wirken: Prüfungsangst, Überarbeitung, Schlafprobleme, Überforderung, Einsamkeit.

Leonie Wirth

Ich bin Körpertherapeutin in der Methode Craniosacral Therapie. Vor nicht allzu langer Zeit war ich auch Schülerin an der FMS Basel. Die emotionalen Herausforderungen, welche Schule und Wachstums-prozesse mit sich bringen, kenne ich gut. Deshalb habe ich darauf zugeschnittene Entspannungsübungen in meinem Handgepäck, die ich gerne mit euch teile.

Kurszeit: Dienstagmittag, 13.15 – 14 Uhr (45 Minuten)

Kursort: 314 (Tanzraum)

Keine Anmeldung! Kommen Sie einfach vorbei!