



Imagination und Entspannung zur Prüfungsvorbereitung

für Jugendliche ab 13 Jahren

Phantasie ist alles. Es ist die Vorschau auf die kommenden Ereignisse. (A. Einstein)

Schulstress? Prüfungsangst?

Prüfungen – mehr oder weniger wichtige, gibt es immer wieder im Leben. Nehmen wir manche gelassen hin, können uns andere in psychische Ausnahmesituationen versetzen. Angst oder sogar Panik, es nicht zu schaffen, Schlaflosigkeit, körperliches Unwohlsein, Nervosität und weitere Formen von Anspannung sind Anzeichen dafür.

Imaginationsübungen und Mentaltechniken, gepaart mit der Entspannungsmethode des Autogenen Trainings, können dir dazu verhelfen, gelassener und mit Zuversicht ausgerichtet, diese Zeiten zu bewältigen. Regelmäßig angewandt, kannst du innerlich gestärkt deine Prüfungen meistern.

Achtung: Diese Methode ersetzt nicht die grundlegende Voraussetzung – nämlich das Lernen deiner Prüfungsinhalte!

Zeitfenster: 6 x 90 Min

Kosten: 120,00 € Teil / Kostenerstattung möglich

Aktueller Termin und Anmeldung unter www.entfaltungsraum.de/termine.html

Der Kurs kann auch als Angebot für Einrichtungen gebucht werden.