

Mädchenprojekt

entspannt durch die Schulzeit



Workshop zum Thema Stress- und Zeitmanagement, Pubertät, Bewegung und Entspannung, Altersgruppe 10 bis 14 Jahre.

- Kennenlernen einfacher Entspannungsmethoden, Achtsamkeitsübungen, Fantasiereisen
- Wissensvermittlung: Umgang mit Stress, Gefühle, Schlaf, Veränderungen des Körpers etc.

Ort: Nachbarschaftstreff Nord
Hradeker Str. 11A
16761 Hennigsdorf

Wann: Montag, 11.05.2026,
15:00 – 17:00 Uhr

Wir freuen uns über Unterstützung unserer gemeinnützigen Arbeit. Ganz bequem per QRCode über PayPal spenden oder an
IBAN: DE91 1605 0000 3703 0056 36
Betreff „Spende Nachbarschaftstreff PuR“



