



Aufwachsen in Wuppertal



STADT WUPPERTAL / JUGENDAMT

Stress runter, Fokus rauf! Achtsamkeitskurs für alle Wuppertaler Schüler*innen der 7.-10. Klassen

Kurs / Workshop

Stress runter, Fokus rauf! Achtsamkeitskurs für alle Wuppertaler Schüler*innen der 7.-10. Klassen

Worum geht es?

Stress in der Schule, ständig abgelenkt oder einfach viel los im Kopf?

Dann ist Entspannung und Achtsamkeit genau das Richtige für Dich!

Achtsamkeit heißt im Moment zu sein und kann erwiesenermaßen dabei helfen, sich besser zu fühlen und konzentrierter zu sein.

In diesem Kurs zeigen wir Dir, was Du gegen Stress in der Schule machen kannst und wie du mit einfachen Techniken mehr Klarheit und Ruhe in Deinen Alltag bringen kannst.

Du denkst der Kurs ist etwas für Dich? Dann melde Dich an (bis 14 Jahre tun dies deine Eltern für Dich) unter: 0202 563-6990

WANN?

3 Gruppentermine à 1,5 Stunden am:

28.04.2025,

05.05.2025,

26.05.2025,

jeweils von 16.00–17.30 Uhr

Was?

Art des Angebots

Kurs /  Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Wann?

Termin(e)

28.04.2025 - 26.05.2025, montags 16.00 bis 17.30 Uhr



Bundesministerium
für Familie, Senioren,
Frauen
und Jugend

Ministerium für Soziales, Familie
und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Ansprechperson:

Sekretariat Schulpsychologische Beratung

Tel: +49 202563 6990

E-Mail:

schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de

Alter des Kindes

10 bis 16 Jahre, 16 bis 18 Jahre

17:30 Uhr

Angebotstermin

Von 28.04.2025 (16:00 Uhr) bis 26.05.2025 (17:30 Uhr)

Wo?

Schulpsychologische Beratungsstelle

Friedrich-Ebert-Straße 27

42103 Wuppertal

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

kostenlos

Durchführende Organisation

208.3 Beratung und Prävention - Jugendamt

Friedrich-Ebert-Straße 27

42103 Wuppertal

Name Kontaktperson

Frau Martina Jankowski

Telefon

0202 563-2120

Email

martina.jankowski@stadt.wuppertal.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Frühe Hilfen



Trägerschaft

Stadt Wuppertal

Johannes-Rau-Platz 1

42275 Wuppertal

Art des Trägers

Öffentlicher Träger

Telefon

0202 5630

Email

stadtverwaltung@stadt.wuppertal.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)