

... manchmal ist alles zu viel – hier kannst du:

# Auftanken

Stress kann ganz unterschiedlich aussehen und unterschiedliche Ursachen haben, aber er wirkt sich negativ auf das Wohlbefinden aus ... im leo kannst du Übungen und Techniken zur Stressregulierung kennenlernen, Kreatives ausprobieren und dich mit anderen austauschen.

Das Angebot ist offen für alle ab 12 Jahre.

**Mittwochs  
von 15 –16 Uhr im leo**

05.02.2025

19.02.2025

05.03.2025

19.03.2025

09.04.2025

**Christine Neubert**

Christine.neubert@elkb.de

0911/619206

ohne Anmeldung

kostenlos

Evang. Stadtteilhaus leo  
Kreutzerstr.5  
90439 Nürnberg