

Time to CHILL

Entspannungsideen für Teenager



Carmen Maier-Hettrich

Schön, dass du dir Zeit für dich nimmst und dich dafür interessierst, wie du „abschalten“ kannst.

Vielleicht wurde das Buch dir auch von jemandem geschenkt, dem du am Herzen liegst.

In meinem Buch geht es darum, dir verschiedene Tools an die Hand zu geben, um in stressigen Situationen cooler reagieren zu können.

Vielleicht kennst du schon Methoden, hast schon etwas ausprobiert, oder bist neu auf diesem Gebiet.

Auf den folgenden Seiten findest du kurze Erklärungen und Übungen zum Thema Stressbewältigung.

Dieses Buch ist keine Lektüre zum einmal lesen und ins Regal zu stellen, es ist vielmehr ein Workbook, das du dir immer dann zur Hand nehmen kannst, wenn du eine Entspannungseinheit benötigst.

Mein Tipp, probiere sie alle mal aus, um festzustellen, welche Übungen zu dir und deinem jeweiligen Stresslevel passen.

Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg damit.



Carmen

Inhaltsverzeichnis

Textbeginn

Hilfi - Übersicht

Hilfi 1 - Atemtechniken

Hilfi 2 - Heißluftballonfahrt

Hilfi 3 - Überkreuzübung

Hilfi 4 - Meditation

Hilfi 5 - Ankerübung

Hilfi 6 - Geschichte Mauer

Hilfi 7 - Bewegung:

Hilfi 8 - Kreative Techniken

Hilfi 9 - Handy-Auszeit

Hilfi 10 - Schokomeditation