

## Veranstalter

Theresia LÖb  
Dipl. Lerntrainerin  
MET-Beraterin  
Mobil 01 72 / 684 31 62  
info@sprung-feder.de  
www.sprung-feder.de



... ohne Stress und Angst  
zur Schule / in die Prüfung

**Anmeldeschluss:** je zwei Wochen vor Kursbeginn

**Zeitraum:** 1. Workshop: 03. – 06.04.2023  
2. Workshop: 17. – 20.04.2023

**Uhrzeit:** 16.00 Uhr – 19.00 Uhr

**Ort:** Langstraße 70  
65812 Bad Soden – Altenhain

**Kosten:** 200€ je Jugendlichen  
für den gesamten Workshop  
(4 Nachmittage)

**Teilnehmerzahl:** begrenzt

Unabhängig vom Workshop ist die Vereinbarung  
von Einzelterminen jederzeit möglich.



# Ferienworkshop

Angst- und stressfrei in die  
Schule und in die Prüfung

für Jugendliche ab 12 Jahre

in den Osterferien  
in Bad Soden – Altenhain

1. Workshop: **03. – 06.04.2023**  
2. Workshop: **17. – 20.04.2023**



[www.sprung-feder.de](http://www.sprung-feder.de)

[www.sprung-feder.de](http://www.sprung-feder.de)

# Ferienworkshop

## Angst- und stressfrei in die Schule und in die Prüfung

für Jugendliche ab 12 Jahre

Nachmittags von 16 bis 19 Uhr

### Workshop – „Angst- und stressfrei“

In einer kleinen Gruppe von ca. 4 Jugendlichen ab 12 Jahren, könnt Ihr Euch informieren, austauschen und erleben, was es mit der Angst und dem Stress auf sich hat und wie Ihr damit umgehen könnt, damit ihr euch davon nicht mehr blockiert und belastet fühlt.

Seid Chef von Euren Gefühlen und Emotionen und nicht umgekehrt.

Ihr lernt eine geniale Methode kennen, mit der Ihr Eure Ängste selbstständig und nachhaltig auflösen und die Ihr jederzeit eigenständig anwenden könnt.

### Ziele des Workshops

- schulische Leistungen können dadurch gesteigert werden
- kein Stressgefühl mehr oder Angst, wenn es um Prüfungen bzw. Schule geht
- insgesamt Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstwirksamkeitserwartung
- andere schwierige emotional belastende Lebenssituationen können gestärkt bewältigt werden

## Anmeldung

Begrenzte Teilnehmerzahl  
Jetzt schnell anmelden!

### Anmeldemöglichkeiten

Mobil 01 72/68431 62

E-Mail [info@sprung-feder.de](mailto:info@sprung-feder.de)

Web [www.sprung-feder.de](http://www.sprung-feder.de)

Post Theresia Løb  
Langstraße 70  
65812 Bad Soden

**Hiermit melde ich meine/n Tochter/Sohn / mich verbindlich zum Workshop an.**

Bitte zutreffenden Workshop ankreuzen:

1. Workshop **03.–06.04.2023**

2. Workshop **17.–20.04.2023**

### Angaben zum teilnehmenden Jugendlichen

Name \_\_\_\_\_

Schule / Klasse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

### Angaben eines Erziehungsberechtigten, bzw. eigene Angaben bei Volljährigkeit

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Straße, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon / Handy \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_