



## 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, Flüchtlinge 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](mailto: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](mailto:stadtverwaltung@stadt.wuppertal.de)

### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Ministerium für Kinder, Familie,  
Flüchtlinge und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen

