

Ruhig im Körper – klar im Kopf

Mentales Training für Jugendliche (14-18 Jahre)

Anmeldung
bis
09.03.2026

Kennst Du das? Du hast gelernt und kannst den Unterrichtsstoff. Und trotzdem wird es in Klassenarbeiten oder Prüfungen plötzlich eng im Kopf. Alles fühlt sich gleichzeitig an: Schule, Erwartungen, soziale Medien, Termine. Das liegt nicht an fehlender Intelligenz. Neurobiologisch ist gut belegt: Ein gestresstes Gehirn kann nicht so klar denken oder Wissen abrufen. Wenn Dein Nervensystem unter Druck steht, blockiert es, obwohl das Wissen da ist.

In diesem Kurs du lernst, wie du:

- was Stress ist und wie du ihn frühzeitig im Körper erkennst
- dich vor Prüfungen gezielt sammelst
- Fokus aufbaust, wenn vieles gleichzeitig passiert
- Ruhe findest, ohne dich erst zurückziehen zu müssen

Im Kurs arbeiten wir mit:

- Körper- und Wahrnehmungsübungen (Embodiment)
- gezielten Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Körperankern, die du schnell abrufen kannst
- mentaler Vorbereitung auf Leistungssituationen

**Ruhig im Körper -
klar im Kopf.
Damit Schule
nicht nur Druck
bedeutet.**

Donnerstags: 19.03., 26.03., 02.04., 09.04.

Uhrzeit: 17:30 – 19:00 Uhr

Ort: Die Diele, Coworking Borselstr.7, 22765 Hamburg-Ottensen

Kosten: 240 € (4 Termine à 90 min) inkl. Material

Gruppe: 4 - 8 Schüler:innen Kurs (Start ab 4 Personen)



Möchtest du mehr erfahren, melde dich gern:

Jutta Seibt

Embodiment-Trainerin & Dozentin (u.a. MBA)

e-mail: kontakt@jutta-seibt.de

Tel.: 0177 1966941

Website: www.jutta-seibt.de