

Paul Langenfeld

DIE ULTIMATIVE NERVLISTE

Begleitmaterial zum Hörbuch

Du bist jetzt ganz bei dir – Vielfalt der Entspannung

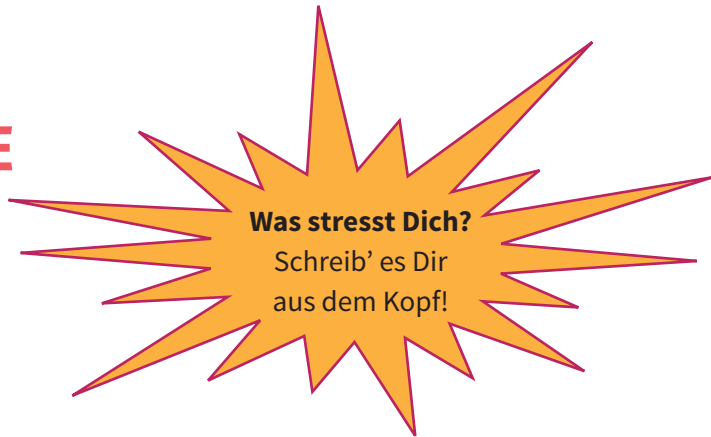
Band 3: Entspannung für Schüler ab Klasse 9



DIE ULTIMATIVE NERVLISTE

Entspannung für Schüler

DIE ULTIMATIVE NERVLISTE



Stressor	1-6	Was kann ich tun?

*Skala 0-6: 0 = kein Stress mehr; 1 = minimaler Stress; 6 = maximaler Stress