

Projekt: „Chill mal!“ – Gemeinsam gegen den Stress

Entspannen. Austauschen. Kraft tanken.

Im Projekt „Chill mal!“ drehte sich alles um das Thema Stress und Stressprävention – und darum, wie wir im Alltag wieder mehr Balance und Leichtigkeit finden können.

Am ersten Tag haben wir in Kleingruppen überlegt, was uns stresst – in der Schule oder zu Hause. Unsere Gedanken haben wir kreativ als Collagen dargestellt. Dabei wurde schnell klar: Wir alle kämpfen manchmal mit ähnlichen Belastungen – und allein das Teilen tat schon gut.

Am zweiten Tag ging es darum, warum zu viel Stress ungesund ist. Ein spannendes Video zeigte, wie sich Dauerstress auf Körper und Seele auswirkt. Danach haben wir uns über eigene Erfahrungen ausgetauscht. Dann folgte eine Yogastunde mit der Yogalehrerin Vivien, die uns half, den Kopf freizubekommen und tief durchzuatmen.

Der dritte Tag stand unter dem Motto „Energie tanken & genießen“. Wir haben gemeinsam überlegt, wie wir auch im Alltag unsere Akkus wieder aufladen können – und dazu leckere, gesunde Snacks vorbereitet. Bei einem Picknick in der Graft genossen wir Sonne, Natur und gute Gespräche.

Zum Abschluss besuchten wir den Zeitraum Pop-Up-Store. Dort haben wir mit Sarah bunte Perlenarmbänder gestaltet – jedes ein kleines Symbol für Gelassenheit, Freundschaft und Selbstfürsorge. Während wir bastelten, reflektierten wir die letzten Tage – und gingen entspannt, inspiriert und gestärkt in die Sommerferien.

