

## Chill mal wieder...diesmal aber richtig



Wie kommt es, dass eine Orange dir beim Chilfen hilft?

Wie schafft es eine kleine Feder, dass bei dir Ruhe einkehrt?

....und das alles auf deiner eigenen kleinen Insel!!



Wir wollen mit dir an 4 Nachmittagen herausfinden, wie du in Zukunft richtig gut chillen kannst. Wir probieren in einer kleinen Gruppe miteinander aus was für dich die richtige Methode ist, um gut zu entspannen.

Du kannst dann besser schlafen, machst dir nicht mehr so viel Sorgen und weißt, wie du auch in der Schule ruhiger wirst, wenn dich etwas aufregt.

Ein kostenloses Angebot für Kinder von 9 bis 11 Jahre (kleiner Snack und Saft incl.)

In den Räumen der GfSA in der Brecherspitzstrasse 8, 2ter Stock

Bitte Decke und Kuscheltier mitbringen

Start ist am Freitag ,23.1.2026 von 14:30 bis 16:30 und dann jeden Freitag bis einschl. 13.2.2026 (4 Treffen).

Falls deine Eltern währenddessen in einem anderen Raum bei uns warten wollen, können sie dabei auch entspannen. (Kaffee,Tee inclusive)

Wir freuen uns auf dich!

herzliche Grüße, Antje und Daniel

Anmeldung unter: [a.potrz@gfsa-muenchen.de](mailto:a.potrz@gfsa-muenchen.de) oder [d.kreft@gfsa-muenchen.de](mailto:d.kreft@gfsa-muenchen.de)

Gesellschaft für Soziale Arbeit.München, Brecherspitzstrasse8, 81541 München, [www.gfsa-muenchen.de](http://www.gfsa-muenchen.de)