



Lets grow together!

NEW MINDSET -
NEW RESULTS!

**Du willst dein Mindset stärken & innerlich wachsen?
Gelassener & präsenter
leben & lernen und Prüfungen meistern?
→ Dann bist du hier genau richtig!**

In dieser Workshop-AG dreht sich alles um Dich.
Gemeinsam entdecken wir Wege, wie du dein Leben aktiv positiv gestalten
kannst –
mit Tools, die dir wirklich etwas bringen:

Growth Mindset

Lerne, wie du durch Herausforderungen wachsen kannst!

Mindfulness

Mehr Fokus und innere Balance!

Positive Psychologie-Elemente

Stärke, was dich stark macht:
Positive Emotionen, gute Beziehungen, Sinn und Erfolge.

Für mehr

Mental Health, Wohlbefinden, Potentialentfaltung!

Mit praktischen Übungen, Austausch und Inspiration.

Neugierig? Dann komm vorbei!

FRAGEN? Stell sie am 24.8.26; 1. Pause in AO1 oder per Mail!

BLOCK-WORKSHOP (alle Termine gehören zusammen):

WANN: Samstag 7.11.26 und 16.1.27, 10:00–17:00 Uhr
+ Freitag 27. 11.26. 14:00–17:00 Uhr

WO: im Stadtteilhaus KredO / Kreideberg

WER? Für alle 10.–13. Klassen

Leitung: Selma Polat-Menke

Trainerin für Mindfulness, Lernmethodik, PERMA-Teach

s.polat-menke@gymherderschule.de