

# Ich lass mich nicht stressen!



Leichte Sprache

## Warum ist dieses Thema wichtig für uns?

Wir alle sind manchmal gestresst. Auf der Arbeit oder zuhause. Stress spüren wir in unserem Kopf und in unserem Körper. Uns fällt es dann schwer, ruhig zu bleiben und klar zu denken.

Wir lernen in dieser Formation, wie wir mit Stress umgehen können. Denn wenn wir uns gut fühlen, können wir auch mit anderen besser umgehen.

## Was lernen wir?

- Wir lernen uns selber besser kennen. Wir schauen genau, was uns stressen kann.
- Wir lernen, ruhig zu bleiben, auch wenn Stress ist.
- Wir schauen, wie wir Stress vermeiden können. Auf der Arbeit und in der Freizeit.

## Wie lernen wir?

- Wir machen ganz viele Übungen.
- Wir bewegen uns viel.
- Wir erzählen von unseren Erfahrungen.
- Wir überlegen zusammen in der Gruppe.

## Info zum Saal:

Der Saal ist Barriere-frei (gut für Personen im Rollstuhl).

## Sich anmelden:

Über die Internet-Seite der UFEP: [www.ufep.lu](http://www.ufep.lu)

## Sich den Formations-Text in Luxemburgisch vorlesen:



Scan mich



[youtu.be/rhMd2Z33Us0](https://youtu.be/rhMd2Z33Us0)

## « Nummer 3326

### » Für wen ist die Formation?

**Die Formation ist in einfacher Sprache.**

Sie ist vor allem für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

### » Wer hält die Formation?

**Marina Clement**

Marina ist Sozialpädagogin und Entspannungs-Trainerin.

### » Datum

17. Juni 2026

Von 9:00 bis 17:00 Uhr

### » Kosten

50 €

Das Mittagessen ist im Preis dabei. Unterstützer bezahlen nichts.

### » Sprache

Luxemburgisch

### » Ort

Im Schloss in Bettingen