

Links zu „10 Tipps, die dir durch schwierige Zeiten helfen können“

Psychische Folgen von Corona für Jugendliche:

[Psychische Folgen von Corona und was zu tun ist – in 3 Minuten erklärt für Jugendliche - YouTube](#)

Corona und du:

[Corona und Du • Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche \(corona-und-du.info\)](#)

Apps:

7Mind ([7Mind | Achtsamkeit per App](#))

Bodyscan

Stop, Breathe & Think

[Ein guter Plan: Die App für mehr Achtsamkeit](#)

Achtsamkeit:

[Das 6-Minuten-Tagebuch für Kinder, Persönlichkeitsentwicklung leicht gemacht – UrBestSelf](#)

[Den eigenen Körper achtsam wahrnehmen - der Body Scan zum Download | Die Techniker \(tk.de\)](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=RLCg4mkhIAg>

Atemübungen:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zumdownload-2007126>

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

<https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE>

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressivemuskelentspannung-zum-download-2021142>

Lachyoga:

[Lachyoga-Übung "Die Lachbrille" mit Angela Mecking - YouTube](#)

[Lachyoga-Übung "Das Füllhorn des Glücks" mit Angela - YouTube](#)

Website mit vielfältigen Angeboten:

<https://www.powerful-me.de/achtsamkeit/>

<https://www.entspannung-plus.de/>