

Wie komme ich ins Gleichgewicht?

Manchmal fühlt sich das Leben an wie ein Ozean mit ruhigen Phasen und stürmischen Zeiten. Selbstfürsorge kann dabei ein Anker sein – sie hilft innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und im Gleichgewicht zu bleiben
Welche Gedanken hast DU dazu?

Themenwochen

im Jugendforum

August



[bke-beratung.de](https://www.bke-beratung.de)

Onlineberatung für Jugendliche

anonym | kostenfrei | datensicher

