



Erste-Hilfe-Koffer – Gewappnet für stressige Situationen

Der Erste-Hilfe-Koffer mit
Strategien zur akuten
Stressbewältigung ...



hilft dabei,

- das Stresserleben zu reduzieren.
- handlungsfähig zu bleiben.
- persönliche Grenzen einzuhalten.



B fit

B fit e.V. - Verein für Sport & Gesundheit



Stellen Sie Ihren **persönlichen Erste-Hilfe-Koffer** zusammen.



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern & Videos!