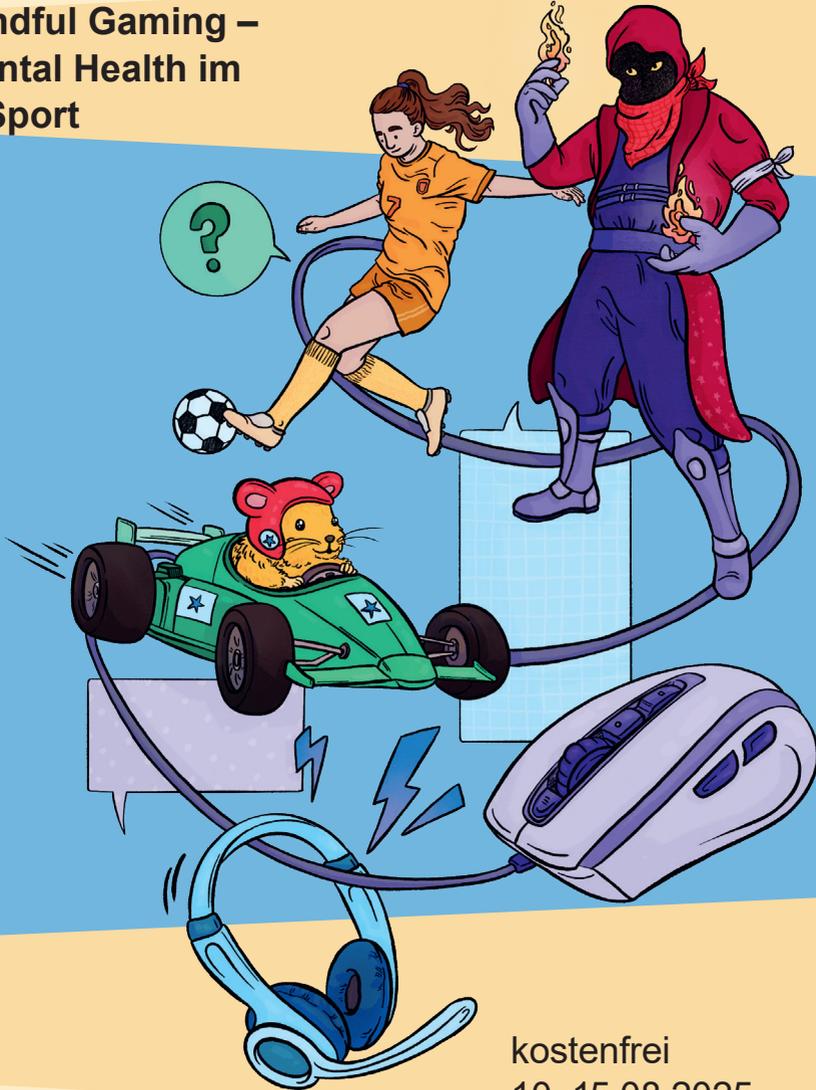


Mindful Gaming – Mental Health im E-Sport



kostenfrei
10.-15.08.2025
Jugendzentrum PixelPoint

Bleib fokussiert, spiel gesund!

Lerne, wie du deine mentale Gesundheit im E-Sport schützt und gleichzeitig dein Spiel verbesserst. Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge sind der Schlüssel zu mehr Fokus und einer gesunden Gaming-Erfahrung. Entdecke Techniken, um dein Wohlbefinden zu steigern und in Balance zu bleiben.



Programmpunkte:

- Skills trainieren
- Spielstrategien entwickeln
- Konzentration verbessern
- Umgang mit Stress im Spiel lernen
- Teamgeist stärken
- Gaming reflektieren

Wo?

Kreativwerkstatt im Jugendzentrum
PixelPoint

Wann?

Montag bis Freitag, 10.-15. August
2025
Täglich von 10:00-16:00 Uhr

Wer?

Alle von 15 – 18 Jahren

Kosten?

Kostenlos! Wir stellen die Technik und
alle Materialien.

Infos & Anmeldung

www.pixelpoint-workshops.de
oder per Mail an info@pixelpoint-workshops.de