



# ANGST VOR Prüfungen?

Bereiten Sie sich auf eine sorgenlose Prüfungsphase vor.



### **Aromalife Bergamotte und Geranie**

Bergamotte wirkt ermutigend und entspannend, Geranie harmonisierend und anregend

5 ml.: **CHF 11.50**  
**CHF 13.50**



### **Selomida Nerven**

Hilft bei nervösen Spannungs- und Erschöpfungszuständen

30 Stk.: **CHF 39.50**



### **Naturage Prüfungsangst**

Unterstützend bei Examenangst und nervöser Unruhe

50 ml.: **CHF 32.90**

# GRATISTIPPS:

- Lernen nach Plan
- Pausen und Erholung einplanen
- Sport und soziale Kontakte pflegen
- Realistische Ziele setzen
- Prüfungssituation üben
- Viel trinken
- Kein Handy/ keine Musik beim Lernen
- Entspannungstechniken anwenden
- Ausreichend schlafen
- Viele Vitamine und Mineralstoffe (z.B. Nüsse und Trockenfrüchte) zu sich nehmen
- Positiv denken: «Ich schaffe das!»