

# Wie entspannen nach einem Schultag voller Ärger?

**Beitrag von „Wolfgang Autenrieth“ vom 11. Oktober 2024 12:31**

Im Philosophiestudium hatte uns der Professor für die Lehramtsexistenz die Kunst der Ataraxie Epikurs empfohlen. Wirkt famos.

Falls nicht, hilft Yoga.

[yoga.jpg](#)