

Mit Mut, Achtsamkeit & Respekt stark durchs Leben

Selbstbehauptung- & Resilienztraining für Kinder



Kinder
mit Mut

Die Kinder lernen in meinen Trainings:

- mit Stress und Beleidigungen besser umzugehen
- selbstbewusster zu werden
- Konflikte einzuschätzen und gewaltfrei zu lösen
- auf die eigenen Gefühle zu hören
- Stärken zu erkennen
- Grenzen besser wahrnehmen und auch kommunizieren
- respektvoll und achtsam mit sich selber und anderen umzugehen
- Gruppenzusammenhalt



Kurse für Kids zwischen 5-8 Jahren

Einsteigerkurs/Vorschüler

21. März 2026 von 11.00 bis 13.00 Uhr

Aufbaukurs

21. März 2026 von 14.00 bis 16.00 Uhr

Wo: Sai Fit Sylt CrossFit, Pilotenweg 3, Sylt

bitte bequeme Sachen anziehen,

Turnschuhe und eine Trinkflasche mitbringen



Anmeldung:

Per Email oder Whats app

Kosten
je Kurs 39,- €
Geschwister 29,- €

Daniela Nissen

Tel. 0171-81 25 661 • Email: daniela@kindermut.de