

Mit Mut, Achtsamkeit & Respekt stark durchs Leben

Selbstbehauptung- & Resilienztraining für Kinder



Kinder
mit Mut

Fortlaufende Kurse für Kinder zwischen 5-8 Jahren

Ab 13. April startet der fortlaufende Kurs.
Die Kurse finden **jeden Montag von 15.00 bis 16.00 Uhr** statt.

Wo: Sai Fit Sylt CrossFit, Pilotenweg 3, Sylt
bitte bequeme Sachen anziehen,
Turnschuhe und eine Trinkflasche mitbringen

Anmeldung:

vor dem 1. Besuch bitte kurz per Email oder
Whats app bei mir anmelden.



Kosten

einzelnen 19,- €
10er Karte 150,- €

Wechselnde Themen, unter anderem:

- Umgang mit Stress und Beleidigungen
- Selbstbewusstsein stärken
- Konflikte einschätzen und gewaltfrei lösen
- Auf die eigenen Gefühle hören
- Stärken erkennen
- Feedback-Kultur
- Grenzen wahrnehmen und kommunizieren
- Respektvoller und achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen
- Gruppenzusammenhalt

Daniela Nissen

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