

Resilienz- und Selbstbehauptungstraining

KINDER STÄRKEN

GRUPPENTRAINING

FÜR KINDER VON 5-8 JAHRE



Basiskurs



Themen

- Jedes Gefühl ist richtig und wichtig
- Gefühlsregulation
- mit Beleidigungen umgehen
- Sich wehren, aber richtig
- Gewaltfreie Handlungsstrategien bei Konflikten
- eigene Grenzen besser wahrnehmen und kommunizieren
- die Grenzen anderer akzeptieren

Ort: Schiessanlage Aamätteli,
6374 Buochs

Datum: 30.05.2026

Zeit: 9 bis 12 Uhr

Kosten: 90Fr



Anita König, Raum für kreative Gesundheitsförderung
Imotik®- Trainerin, Resilienz- und Lebenskompetenz Trainerin
Achtsamkeits- und Meditationslehrerin, Klangtherapeutin
079 289 53 44 | anita.zgraggen@gmail.com