

Tageskurs im Wald

Selbstbehauptung und Resilienz

Training nach dem
Konzept von
„Stark auch ohne Muckis“









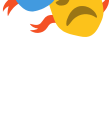
Manchmal brodelt es in uns wie ein Vulkan.

Plötzlich ist sie da – die **Wut**. Oder die **Angst**. Oder die **Traurigkeit**.

In unserem liebevoll gestalteten Waldtag entdecken Kinder, dass Gefühle nichts Schlechtes sind – sondern wichtige Botschaften. Wir zeigen ihnen, wie sie mit ihrem „Gefühlsvulkan“ umgehen und starke Strategien für stürmische Momente entwickeln können.

Mit Geschichten, Achtsamkeit, Kreativität und ganz viel Natur tanken die Kinder emotionale Stärke – wie ein Baum, tief verwurzelt und beweglich zugleich.

Was erwartet dein Kind?

-  Gefühls-Vulkan-Experiment – Wann brodelt es? Wann wird's zu viel?
-  Interaktive Geschichten & Gefühlsreisen im Wald
-  Feuer machen, Wurst bräteln & Schoggi-Bananen geniessen
-  Achtsamkeit, Kindermeditation & Körperübungen
-  L.A.S.E.R.-Strategien: wir sind Leinwand, andere projizieren ihre Gefühle
-  E.I.Z.: Gefühls-Kreislauf: Reize -> Gefühl -> Reaktion -> neue Wirkung
-  Rollenspiele, Waldspiele & Glückstunnel

Kursziele

- ✨ Gefühle erkennen & benennen können
- ✨ Wut als Kraftquelle verstehen & lenken
- ✨ Selbstwahrnehmung & innere Sicherheit stärken
- ✨ Strategien zur Selbstregulation & Abgrenzung lernen
- ✨ Emotionale Resilienz durch Verbindung zur Natur aufbauen

Datum

26.09.2026, 09.30-14.00 Uhr (inkl. Elterninfo)

Kosten

CHF 115.00 / Geschwister CHF 99.00

Ort

Treffpunkt Ebnetrain Huisli, 6374 Buochs.

Sandra Schillig, Trainerin für Selbstbehauptung, Resilienz und Mobbingprävention, Body'n Brain-Trainerin, brain-power.ch

Anita König-Zraggen, Trainerin für Selbstbehauptung, Resilienz und Mobbingprävention, Achtsamkeits- & Meditationslehrerin, Klangtherapeutin

☎ 079 289 53 44

✉ info@anitakoenig.ch

JETZT ANMELDEN:

