

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: Spalihof, Sachseln

Datum: 27.05.2026

Zeit: 14.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: 90Fr., Geschwister

80Fr.

Eltern sind die letzten 30 Minuten eingeladen reinzuschauen und Infos zum Kursinhalt zu erhalten.



NACH DEM KONZEPT VON
" STARK AUCH OHNE MUCKIS"

Anita König, Therapeutin für Entsoannung und innere Ruhe,
Imotik®- Trainerin, Resilienz- und Lebenskompetenz Trainerin Achtsamkeits- und
Meditationslehrerin, Klangtherapeutin
079 289 53 44 | anita.zgraggen@gmail.com