

Meilen, 15. Januar 2023



Kursausschreibung: MUT macht stark!

Fühlst du dich im Hintergrund wohler? Traust du dich manchmal nicht deine eigene Meinung zu sagen? Lässt du dich manchmal überreden Dinge zu tun, die du gar nicht möchtest? Fällt dir «NEIN» sagen schwer? Insgeheim wärst du gerne etwas mutiger oder wärst beim nächsten Vortrag lieber nicht so nervös? Träumst du manchmal davon, wie du im Klassenrat deine Meinung kundtust oder einem Freund «Stopp» sagst, wenn er dich persönlich angreift?

In diesem 5-teiligen Kurs trainieren wir in einer gendergetrennten Gruppe das Selbstvertrauen, erhöhen den Selbstwert und aktivieren die Selbstwirksamkeit.

Ich bin mir sicher, dass Ihr Kind in einer reinen Mädchengruppe profitieren kann, damit es gestärkt wird und sich mutig den Herausforderungen in der Schule und im Leben stellt und sie meistern wird.

Kursinhalte und Schwerpunkte:

- Yoga, Lachyoga
- Interaktionsspiele in der Gruppe
- Gefühle spüren und benennen,
- Unterscheidung in echte und unechte Gefühle.
- Eigene Bedürfnisse erkennen und verbalisieren
- Glaubenssätze umschreiben
- Stopp und Nein sagen dürfen

Konditionen:

Kurslänge: 5 x 50 min. | 1 x wöchentlich

Kosten: Fr. 210.– pro Mädchen

Kurstage: Montag oder Dienstag, um 16:00 oder 17:00 Uhr

Kursstart: 6. März 2023 bzw. 7. März 2023

Durchführung ab 3 bis max. 7 Mädchen

Gerne begrüsse ich dich in meiner Praxis in Meilen.

Nathalie Ruf