



Gesunde & vollwertige Ernährung und ein starkes ICH

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Intensiver Coachingkurs für Kinder und Jugendliche + 1 Elternteil

- ❖ Selbstbehauptungstraining...sich ein Schutzschild aufbauen, damit Beleidigungen abprallen
- ❖ Ernährungscoaching...auch in Stresssituationen auf eine gesunde Ernährung zu achten
- ❖ Mindset Stärkung für innere Balance
- ❖ Kommunikationstraining
- ❖ Bewegung mit Spaß und Leichtigkeit (u.a. Yoga)
- ❖ Konzentrationssteigerung durch Body`n brain-Training
- ❖ Mediation zur Zielverankerung

Kursaufbau:

Alle Inhalte werden bewegungsfreudig, spielerisch und altersgerecht vermittelt. Über 12 Wochen treffen wir uns wöchentlich (außer in den Ferien) 60 Minuten. Als Gruppe max. 10 Kinder mit je 1 Elternteil ermöglichen wir die bestmögliche Umsetzung und Betreuung.

Unser Ziel ist eine gesunde und vollwertige Ernährung sowie ein **starkes Ich**, um den Hindernissen mit Leichtigkeit zu begegnen.

Lassen Sie und gemeinsam den Fokus auf das **Hier und Jetzt** legen, um eine **starke Zukunft** zu erreichen.

Durchgeführt durch: Sandra Guttstein