



Trainingsprogramm für Kinder von 10 bis 14 Jahren

Rückenwind

Hin zur Stärke, zum Mut & zum Selbstvertrauen

Mit viel Spaß & Freude werden die Kinder in der Kleingruppe ermutigt, eigene Stärken und Ressourcen zu entdecken und Selbstvertrauen zu gewinnen. Bewegung und Kreativität begleiten das Training. Anregende Gruppenspiele laden die Kinder ein, Mut und Vertrauen zu erleben.

Foto @Klgeneriert



Die Kinder ...

- ▶ stärken ihr Selbstbild.
- ▶ entdecken ihre Stärken und ihre Individualität.
- ▶ erleben sich mental stark.
- ▶ lernen, Gefühle zu verstehen.
- ▶ erlernen Techniken, um Gefühle zu regulieren.
- ▶ kennen ihre Ressourcen.

Kosten: € 104,--

Anmeldung bei:

Anmeldung: T: 0681/201 295 38

E: kinast.kathrin@gmx.at

4 Module:



Ich bin einzigartig! Meine & andere Besonderheiten.



Mental genial: Positives Mindset, mutig sein im Alltag.



Mein innerer Kompass: Gefühle verstehen und regulieren.



Mein Rückenwind: Die beste Mischung meiner Selbst.

Termine: Do, 1.10., 8.10., 15.10. &
22.10.2026, 16 bis 17.30 Uhr

Ort: **Multiraum** | Moar-Haus Stephanshart

Referentin: Kathrin Kinast, BEd MA

Pädagogin | Traumapädagogin

