

Resilienz- und Selbstbehauptungstraining für starke Kinder der Zukunft



geeignet für Kinder von 5 bis 9 Jahre und(!) einer der Bezugspersonen. Liebe (Groß)Eltern, machen Sie mit und stärken Sie Ihre Kinder für die Zukunft. Prävention ist besser als im Falle einer solchen Situation händeringend nach Unterstützung zu suchen.

Vorteile für die Kinder (unter anderem):

- mutig, stark und selbstwirksam im Alltag werden
- die eigenen Gefühle wahrnehmen – dabei ruhig und entspannt bleiben
- trotzdem glücklich sein, auch wenn andere nerven

Vorteile des Trainings für die Bezugspersonen:

- Sensibilisierung des Familienalltages
- Resilienz Werkzeuge kennenlernen für zuhause
- die eigene Hilflosigkeit ablegen, falls Mobbing ein Thema ist/wird

Termine und Trainingsort:

Offene Wochenendtrainings in Kleingruppen wahlweise am 22./23. Juli, 19./20. Aug. **oder** 18./19. Nov. 2023 (jeweils von 10-12 Uhr) in 61203 Reichelsheim/Weckesheim (in der Wetterau)



Der Beitrag für dieses Weekend Training:

- Ein „Paar“ (ein Kind mit einer Bezugsperson): 129,- Euro
- Geschwisterkind: **plus** 45,- Euro

Bitte eine Decke/Handtuch und euer persönliches Getränk mitbringen.

Anmeldung unter: Kontakt@LoewenstarkundBuddhaweise.de

Wer gibt das Training und warum?

Patricia Stähler



- zert. Resilienz- und Selbstbehauptungstrainerin für Kinder
- Achtsamkeitstrainerin für Kinder
- zert. Resilienztrainerin und Achtsamkeitscoach für Erwachsene
- ausgebildeter Diplom Mentalcoach im Stressmanagement
- zert. Trainerin für Bewegung und Entspannung
- Qi Gong Praktikerin und Glückstrainerin
- Mama und Oma zweier Enkelkinder

Ganz besonders am Herzen liegt Patricia Stähler die Resilienz und Achtsamkeit in den Kinderherzen auszusäen. „Löwenstark und Buddhaweise“ heißt kraftvoll, achtsam und selbstwirksam in der Zukunft zu sein: stark und mutig ins Leben gehen!

Patricia Stähler

Kontakt@LoewenstarkundBuddhaweise.de
www.LoewenstarkundBuddhaweise.de

Mobil: 0173 317 05 06