

Mental starke und entspannte Kids & Jugendliche

TRAINING für Kids (9–12 Jahre)

&

TRAINING für Jugendliche (13–15 Jahre)

Mentaltraining, Entspannungsmethoden, Autogenes Training

Verschiedene Werkzeuge aus dem mentalen Training & Autogenen Training anwenden – nachspüren – wirken lassen

BETTINA PERROULAZ, diplomierte Mentaltrainerin, diplomierte Lehrerin Autogenes Training



Mental starke und entspannte Kids & Jugendliche

In diesen monatlichen TRAININGS lernst du...

- Gedanken wahrzunehmen, zu verstehen, wie Gedanken entstehen, den Fokus auf nährnde Gedanken zu legen, den Fokus auf störende Gedanken mental & emotional loszulassen
- Entspannungsreisen kennen, zu entspannen nach dem Prinzip vom Autogenem Training (AT) und der Progressiven Muskelentspannung (PME)
- Body2Brain-Übungen anzuwenden
- Übungen zum Stärken des Selbstbewusstseins kennen
- Atemtechniken, Meditationen je nach Bedürfnis anzuwenden



Mental starke und entspannte Kids & Jugendliche

Training 1 mal pro MONAT

MITTWOCHS von 14.00 bis ca. 15.15 für Kids (9-12)

MITTWOCHS von 15.45 bis ca. 17.00 für Jugendliche (13-15)

in der Gesundheitspraxis Tentlingen (direkt neben der Bushaltestelle), KOSTEN 25.-/Kind oder Jugendliche, inkl. Handout/Audios per WhatsApp, mitnehmen: bequeme Kleidung, warme Socken



kostenloses SCHNUPPERTRAINING am Mittwoch, 31. Mai 2023 um 14.00 Kids & 15.45 Jugendliche
→ anmelden unter 079/ 357 87 09 bis Mittwoch, 17. Mai 2023

TRAININGS im SEP-13.9.23, im OKT-11.10.23, im NOV-15.11.23, im DEZ-13.12.23, im JAN-17.1.24,
im FEB-21.2.24, im MÄRZ-20.3.24, im APRIL-17.4.24, im MAI-15.5.24, Abschluss im JUNI-12.6.24