



FÜR KINDER UND JUGENDLICHE **RESILIENZ- & SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING**

Stark im Herzen, sicher im Leben – dafür stehe ich!
Ich begleite Kinder, ihre innere Stärke,
Selbstvertrauen und Selbstbehauptung zu
entdecken. In bewegungsorientierten, achtsamen
und klangunterstützten Trainings lernen sie, bei
sich zu bleiben, Konflikte zu lösen und
Herausforderungen souverän zu meistern.

Für Schulen, Institutionen und offene Kurse

FÜR PÄDAGOGEN, ELTERN UND FIRMEN **VORTRÄGE, WORKSHOPS & SEMINARE**

Individuelle Fortbildungen, Workshops und
praxisnahe Vorträge für ein starkes, resilient
gestaltetes Umfeld.

FÜR ERWACHSENE UND KINDER **KLANGANGEBOTE**

Tiefe Entspannung und Zentrierung durch
Klangschalen und meditative Übungen. Stärke dich
selbst, um ein stabiles Umfeld für Kinder zu schaffen.



WARUM RESILIENZ & SELBSTBEHAUPTUNG WICHTIG SIND

- Herausforderungen wie Mobbing,
Leistungsdruck oder Unsicherheiten
meistern
- Resilienz kann trainiert werden!
- Kinder lernen spielerisch sich selbst zu
behaupten ohne andere kleinzumachen,
Konflikte eigenständig zu lösen und Grenzen
zu setzen, Emotionen zu erkennen und zu
regulieren, aus Rückschlägen zu lernen und
selbstbewusst zu bleiben

Klangbad/Meditation in Gruppe,
Einzelbegleitung & Coaching



Anita König
Ennerbergstrasse 12
6374 Buochs
079 289 53 44
anita.zgraggen@gmail.com