

GLÜCKSFUNKEN FÜR GROß UND KLEIN

EIN KURS FÜR ELTERN & KINDER (6-10 JAHRE)

In "Glücksfunken für groß und klein" gehen **Eltern und Kinder gemeinsam** auf den Weg – und doch jeder auf die eigene Art: Während die Kinder in ihrer eigenen Einheit **spielerisch** ihr Selbstbewusstsein stärken und über sich hinauswachsen, tauchen die Erwachsenen mit Techniken aus dem **Yoga und Mentaltraining** in die Welt des Glücks ein.

Gemeinsam: Jede Einheit beginnt und endet in der Gruppe.

Für die Erwachsenen: Du lernst Glücksmomente bewusst wahrzunehmen, sie aktiv für dich zu erschaffen und sie so zu verankern, dass du auch in stressigen Momenten darauf zugreifen kannst. Sanftes Yoga und Mentaltraining-Methoden verankern dies langfristig im Alltag.

Für die Kinder: Level für Level spielen wir uns durch das Glücksfunken-Spiel und entdecken dabei, was uns glücklich und stark macht. Mit viel Bewegung und Spaß lernen die Kinder, ihre Gefühle wahrzunehmen, mutig zu sein, Grenzen zu setzen und gut für sich und andere zu sorgen. So entsteht echte innere Stärke, damit Mobbing wirkungslos wird.

Karly® – der Glücksfunke ist immer dabei. Er erinnert uns in liebevoller und spielerischer Weise daran, den Blick auf das Gute zu richten.



Eine Einheit = 90min / Gesamter Kursblock = 3x90min
Termine: 7.11 / 14.11 / 21.11 von 14:00 – 15:30 im FBZ St.Florian



Für Eltern, Mütter, Väter, Tanten, Onkeln mit Kindern von 6-10 Jahren
Kein Vorwissen nötig – nur Lust auf gemeinsame Zeit



In euer gemeinsames Glück investierst du 98€ für 2 Personen
(1 Kind + 1 Erwachsener)

Doris Sadleder

IMOTIK Trainerin für Resilienz
und Lebenskompetenz

doris.sadleder@posteo.at
0677 611 66 148

Viktoria Reidl

Zertifizierte Yoga- &
Mentaltrainerin
viktoria.reidl@gmail.com
0660/2601916

