



„Ich bin etwas Besonderes - ich bin ok!“

- Selbstbewusstseins-Training in der Gruppe mit vielen Praxisübungen
- 8 x 1 Stunde ab September 2018 von 11-12 Uhr (Brücken-Samstage in Absprache)
- Preis: 130,- Euro (Kids Training Kinder erhalten 10% Rabatt)

Ziele:

- „Ich bin okay!“ Sich selbst schätzen und annehmen.
- Was kann ich gut - worauf kann ich stolz sein.
- Was kann ich nicht gut „Na und“.
- So sehe ich mich - so möchte ich mich sehen - so sehen mich die anderen.

Was erwartet Dich:

Viele Übungen, die Dich stärken und Dir Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen geben. In der Gruppe kannst Du ganz neue Erfahrungen machen, die Dein Selbstbewusstsein noch einmal ganz anders stärken. Versprochen!

Anmeldung unter: 0178 5571117 oder kidstraining.bochum@gmail.com

Ich schaff's...

Fit in der Schule **stark** im Leben



Kinder-Yoga verbessert und fördert

- Konzentrationsfähigkeit
- Körperwahrnehmung
- Selbstbewusstsein
- Lernfähigkeit
- Motorik
- Entspannung
- Fähigkeit zum sozialen Umgang

„Es war einmal eine kleine Kobra...“ Yoga-Übungen, eingebunden in fantasievolle Geschichten, verbessern nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die Konzentration. Bei der Holzfäller- oder Löwenatmung können die Kinder mal so richtig Dampf ablassen. Jetzt heißt es laut losschreien. Natürlich kommt auch der Bewegungsdrang nicht zu kurz. Bewegungsspiele und dynamische Yoga-Übungsreihen, wie der kleine Sonnengruß, sorgen für Schwung. Anders bei der Schiffchen- oder Seemuschelatmung: Hier genießen die Kinder Ruhe und Stille. Auch eine Entspannungsgeschichte mit Zwerg Mütze darf nicht fehlen! Einfach nur träumen und entspannen!

Wann?

- ab 20.08.2018 Quereinstieg möglich
- 10 mal jeden Donnerstag von 16:15-17:15
- in Bochum-Weitmar
- 110,- Euro
- Anmeldung unter 0178/5571117 oder kidstraining.bochum@gmail.de

Kids Training ... 

Konzentration • Lernen lernen • Selbstvertrauen