

DEINE ENTDECKUNGSREISE FÜR SELBSTVERTRAUEN, SUPERKRÄFTE & EIGENES WACHSTUM

GROW & FLOW

Für Superheld:innen von ca. 10–12 Jahren

Schule. Freundschaften. Stress. Erwartungen.
Das Leben bringt viele Herausforderungen mit!

In diesem Kurs kümmern wir uns gemeinsam um Themen wie,



SCHULE: Wie komme ich gut mit Schulstress & Veränderungen klar?



FREUNDSCHAFT: Was ist das eigentlich & wie funktioniert es gut?



STRESS: Wie kann ich in (fast) jeder Situation "cool" bleiben?



EMOTIONEN: Wie kann ich gut mit meinen Gefühlen umgehen?



SELBSTVERTRAUEN: Wie kann ich mir gut selbst vertrauen?

KURSINFOS

Wann: montags 16.30 - 17.30 Uhr (Start 14.9. '26)

Wo: Studio No22, Pecher Hauptstraße 22, Wachtberg - Pech

Teilnahme: 50 Euro pro Monat pro Kind
(inkl. Material)

Kursleiter:

Kai Althoff & Katja Lübke
(zert. Coach & Yogalehrerin
und Patchwork-Eltern von 4 Kids)

Anmeldung gerne bei
Katja: mail@katjasbalance.de

Rückfragen gerne an
Kai: 0151-290 843 68

