



Herz über Kopf 3.0

ENTDECKE DEINE INNERE
SUPERKRAFT



Kinderkurs zur Förderung der mentalen Gesundheit

Der Kurs vermittelt ihrem Kind auf praktische und spielerische Weise, wie es seine emotionalen und mentalen Fähigkeiten stärken und Herausforderungen selbstbewusst begegnen kann. Ziel ist es, Strategien zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge zu erlernen, um innere Stärke zu gewinnen und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Herz und Kopf zu finden.



TAG: 4 X MITTWOCHNACHMITTAG
ZEIT: 14.00 - 17.00 UHR
KOSTEN: CHF 390.-- (INKL. MATERIAL + ZVIERI)
ALTER: 1. - 5. KLASSE
LEITUNG: NICOLE NEUENSCHWANDER
TANJA TAUGWALDER
ORT: AKADEMIE FÜR
ACHTSAMKEIT & RESILIENZ
GENERAL HERZOG-STRASSE 1
5600 LENZBURG
DATEN: 06.08.25 / 20.08.25 / 03.09.25
17.09.25

Kursinhalte:

- Achtsamkeit und Entspannung
- Dankbarkeit fördern
- Grenzen setzen
- Stärken stärken
- und vieles mehr



Infos: 062 888 87 87
Anmeldung: info@achtsamkeit.swiss

www.achtsamkeit.swiss