



Achtsames Abenteuer®

Mein Achtsames Abenteuer

KURSE FÜR KINDER

6-12 JAHREN



Dienstag

Singha-Yoga Studio, Hochdorf

15:45 – 16:45 Uhr / 1.-3.-klässler
17:00 – 18.00 Uhr / 4.-6.-klässler
Vom 06. Sept. – 13. Dez. 2022

Mittwoch

Yoga Raum, Tanzschule Steinhausen

14:45 – 15:45 Uhr / 1.-3.-klässler
16:00 – 17.00 Uhr / 4.-6.-klässler
Vom 07. Sept. – 14. Dez. 2022

Donnerstag

alte Turnhalle/Vereinslokal, Oberrüti

15:45 – 16:45 Uhr / 1.-3.-klässler
17:00 – 18.00 Uhr / 4.-6.-klässler
Vom 18. Aug. – 15. Dez. 2022

MELDE JETZT
DEIN KIND AN!

Mehr
Informationen
findest du unter:

Die Kinder können durch verschiedene Aktivitäten und mit Spass das Thema Achtsamkeit erkunden.

Der einzigartige Kurs bietet Jungs und Mädchen die Möglichkeit, auf spielerische Art:

- mehr über sich selbst zu erfahren,
- ihr Selbstwertgefühl zu stärken,
- Gefühle und Gedanken besser zu verstehen,
- Herausforderungen positiv anzugehen,
- verschiedene Tools kennenzulernen, die sie individuell in ihrem Alltag einbauen können.

Die Mission von Achtsames Abenteuer ist es, mit wenig Aufwand schon von klein auf eine Selbstverständlichkeit für die Achtsamkeit zu entwickeln, damit einem erfolgreichen Leben nichts im Wege steht.



www.achtsamesabenteuer.ch
info@achtsamesabenteuer.ch