

INHALTE DES MIND CLUBS

Kinder

- ✓ Stilleübung & Sinnesschulung, für mehr Achtsamkeit & innere Ruhe
- ✓ eigene Stärken & Schwächen kennen, für eine bessere Selbsteinschätzung
- ✓ Intuitives Malen, als wertfreie Ausdrucksmöglichkeit von Emotionen & Gefühlen
- ✓ Mental-Technik, zur Auflösung von Ängsten & emotionalen Blockaden
- ✓ Dankbarkeit üben, für mehr Positivität im Leben
- ✓ Umgang mit dem inneren Kritiker, für mehr Selbstbewusstsein
- ✓ Entspannungs-Techniken, zum Stressabbau
- ✓ Mental-Technik, für die Transformation hinderlicher Glaubenssätze
- ✓ Ziel- und Orientierungsarbeit, für eine zuversichtliche Zukunfts-Perspektive

Die unterschiedlichen Themen werden nicht getrennt voneinander bearbeitet, sondern fließen ineinander ein.

Schwerpunkte:

Selbstwertgefühl
Emotionen & Gefühle
Ängste & Blockaden
Stressmanagement
Positives Mindset
Achtsamkeit

MIND CLUB

Weil ich es WERT bin!