

Trainingsprogramm
Emotionale Intelligenz für Kinder



**Gefühle verstehen.
Innerlich stark sein!**

NEUN MODULE IMMER SONNTAGS VOM
19. JANUAR BIS 15. MÄRZ 2020

*Im Westerwald: 65594 Runkel-Eschenau
im Dorfgemeinschaftshaus (Kellerraum)
Schubbacher Straße*



Gefühle verstehen – „Innerlich stark sein!“

Leitung | Tenzin Peljor und Werner Heidenreich

Trainingsprogramm Emotionale Intelligenz und Selbstvertrauen für Kinder

Wir wollen erforschen, welche Gefühle es gibt, welche uns stärken oder schwächen, und wie wir mit unterschiedlichen Situationen mutig umgehen können. Wir erlernen, wie wir die Gefühle, die uns stark und mutig machen, wie einen Muskel trainieren können. „Innerlich stark sein!“ ist ein Trainingsprogramm in neun Einheiten (Modulen) für die **Altersgruppe 8 – 11 Jahre**. Teilnehmerzahl: min. 8 bis max. 12 Kinder.

Folgende Termine (immer sonntags) sind vorgesehen:

19.1., 26.1., 2.2., 9.2., 16.2., 23.2., 1.3., 8.3., 15.03.2020. Der Kurs kann nur als Ganzes besucht werden.

Tenzin Peljor ist buddhistischer Mönch, studierte Spiel- und Theaterpädagogik an der Hochschule der Künste in Berlin und arbeitete professionell 15 Jahre mit Kindern und Jugendlichen. Den Kurs leitete er bereits dreimal.

Werner Heidenreich ist seit 2008 Lehrer an eine Kölner Privatschule, Achtsamkeits- und Meditationstrainer und leitet Seminare, Meditationsgruppen und Gesprächskreise zu diesen Themen.

Anmeldung bitte bis 12. Januar 2020.

Zeit | jeweils sonntags, 10:30 bis 12.00 Uhr

Kosten: 170 € | erm. 130 €

Anmeldung + weitere Informationen:

Email: info@achtsamkeit-kinder.de

Mobil: 0176.996 527 29 | www.achtsamkeit-kinder.de