

Trainingsprogramm  
Emotionale Intelligenz für Kinder



**Gefühle verstehen.  
Innerlich stark sein!**

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

TIBETHAUS  
བོད་ཀྱི་ཁང་པ།



## **Gefühle verstehen – „Innerlich stark sein!“**

Leitung | Tenzin Peljor und Nicole Haubitz

### **Trainingsprogramm Emotionale Intelligenz 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.

**Gelong Tenzin Peljor** wurde 2006 vom Dalai Lama zum Mönch ordiniert und ist ein erfahrener buddhistischer Lehrer und Berater. Er hat den Kompaktkurs schon mit Erfolg in Berlin geleitet (siehe auch [www.achtsamkeit-kinder.de](http://www.achtsamkeit-kinder.de))

**Nicole Haubitz** ist Psychologin und Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin, klinische Achtsamkeits- u. Meditations-trainerin, therapeutisches Improvisationstheater.

Anmeldung bitte bis 12. Januar 2020.

**Zeit | jeweils sonntags, 17 bis 18.30 Uhr**

**Kosten | 250 Euro | für Kinder von Tibethaus-Mitgliedern**

**210 Euro | Ermäßigung auf Anfrage**

### **Anmeldung:**

Tibethaus Deutschland e.V. | Georg-Voigt-Straße 4

60325 Frankfurt | [www.tibethaus.com](http://www.tibethaus.com)