ICH bin ICH

Selbstvertrauen
Gefühlsreichtum
Mut
Zugehörigkeit
Entspannung
Fokus

Trainings für Kinder in Basel



impulshaus

Sei mutig und lebe dein Wesen.

Kinder sind in der aktuellen Zeit besonders gefordert. Umso wichtiger ist ein Raum, in welchem sie im Zentrum stehen.

Stress, Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Ängste, psychosomatische Symptome etc. zeigen sich als Folgeerscheinungen bereits bei Kindern.

Je früher Kinder gestärkt werden, umso gesünder entwickeln sie sich.

Im ICH BIN ICH - Training setzen sich die Teilnehmenden mit ihrer Lebenssituation auseinander und üben hilfreiche Techniken, um einen Umgang mit ihren Herausforderungen zu finden. Sie lernen u.a. mit ihren Gefühlen in Kontakt zu sein und ihnen einen gesunden Ausdruck zu geben.

Ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstwirksamkeit werden gestärkt.
Das Training eignet sich für Kinder, welche in ihrem Alltag belastet sind. Dies kann die Schule, die Freizeit und / oder die Familiensituation betreffen.

Unser Angebot umfasst Einzeltrainings und Teamtrainings.

Weitere Informationen **www.impulshaus.ch**