

du bist stark!



feel good training

☀ für Kids/Teens ☀

mental stark & entspannt

lässt du dich nicht von jedem Wolkenbruch
beeindrucken!

feel good training à 60 Minuten

1-mal im Monat

25 CHF pro Kid/Teen

von September bis Juni

inkl. Handout & Audiodateien



www.gesundheitspraxis-tentlingen.ch

du bist stark!



feel good training mental trainieren

kraftvolle Gedanken denken

Body2Brain - spielerisch, körperlich auftanken

bewusst atmen und entspannen

Selbstgefühle spüren, regulieren, geniessen

kraftvolle Affirmationen nutzen

selbstbewusst fühlen . denken . sein




www.gesundheitspraxis-tentlingen.ch



“

Rückmeldung Kid 10 J.

Ich bin gerne ins Training gekommen. Ich habe gut entspannen können bei den Fantasie-reisen und ich habe die Übungen mit dem Körper sehr gern gemacht. Das Bären-Yoga mache ich immer noch. Das macht mir grossen Spass. Wir haben es die ganze Familie gemacht und es war cool.



feel good training

ist ein Mentales Training und unterstützt die Kids/Teens...

- ... kraftvolle Gedanken zu denken
- ... beim Erleben von guten Gefühlen & Herausforderungen
- ... beim bewussten Körpergefühl
- ... bewusster zu atmen
- ... bewusster zu entspannen
- ... sich besser zu konzentrieren
- ... sich selbst und andere mehr wertzuschätzen
- ... Lebensfreude auszudrücken

