

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](http://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](http://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

