

Spannende Kurse im Freizeithaus: starke Kinder und gelassene Mamas

30.09.2024

Im Freizeithaus erwartet Familien ein besonderes Kursangebot, das sowohl Kinder als auch Mütter gezielt unterstützt. Unter der Leitung der erfahrenen Kinder- und Jugendtherapeutin sowie Coach Nadine Hollmann, selbst Mama und bestens vertraut mit den alltäglichen Herausforderungen, finden der Kids Power-Kurs und das Superhelden-Gruppencoaching für Mamas statt. Diese Kurse bieten praktische Ansätze, um Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung zu stärken und Mütter dabei zu begleiten, sich mehr Raum für sich selbst zu nehmen.

Der **Kids Power-Kurs** unterstützt Kinder dabei, ihr Selbstvertrauen zu stärken und einen besseren Zugang zu ihren Gefühlen zu finden. Mit einfachen Übungen lernen die Kinder, ihre innere Superkraft jederzeit zu aktivieren. So entwickeln sie Fähigkeiten, um Wut, Trauer und Angst besser zu regulieren und gestärkt durch den Alltag zu gehen. Der Kurs fördert nicht nur emotionale Selbstregulation, sondern gibt den Kindern auch die nötigen Werkzeuge an die Hand, um Herausforderungen selbstbewusst zu meistern.

Kraft tanken, durchatmen und eigene Themen in den Vordergrund stellen – das bieten die **Superhelden-Gruppencoaching-Abende** speziell für Mamas. Hier bekommen Mütter die Möglichkeit, sich auszutauschen, verstanden und gehört zu werden. Praktische Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können, unterstützen dabei, auch in stressigen Momenten den Überblick zu behalten. Mit einem besonderen Fokus auf Entspannung vor Ort und effektiven Techniken für zu Hause, fördern die Abende mehr «Me-Time» und helfen Mamas, sich selbst wieder in den Mittelpunkt zu rücken.

Weitere Informationen und Anmeldung unter oder