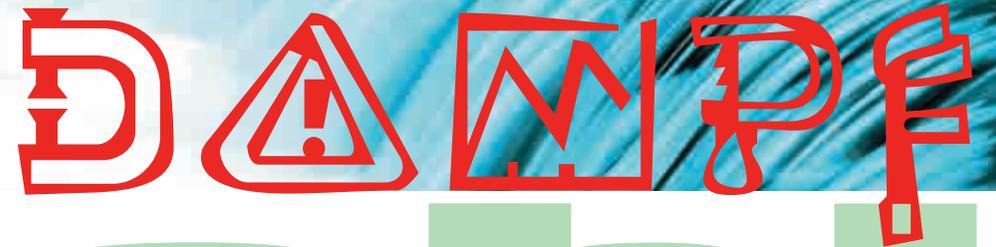


L a s s s



Selbstkompetenz und Gruppendynamik für 10 – 14 jährige Inklusive Bewegung, Malen und Musik

26. bis 29. August 2013, 9:00 – 17:00

Don Bosco Haus, St. Veit-Gasse 25, 1130 Wien



Ewi Schmidt BEd
Gründerin des Stress-frei-Leben Instituts,
Psychotherapeutin, Transaktionsanalyse, Trauma-,
systemische und Kunsttherapie und energetische
Psychotherapie ergänzt durch effektive Klopftechnik,
2 erwachsene Kinder



Mag. Dr.
Aline Berthold
Biologin, KoSo™ und
Diversitätstrainerin,
Organisatorin des
Kurses, 2 Kinder



Christine
Schmidinger
Feldenkraislehrerin,
Musik- und
Bewegungspädagogin,
2 Kinder



Robert Wallisch
Tischler, Trommelbauer
und Trommellehrer,
3 Kinder



Mag. Barbara Löffler
Biologin, Sozialpädagogin,
Mediatorin, Kinderbeistand,
Rainbows Gruppen Leiterin,
2 Kinder



Dr. Renate Wustinger
Begründerin des
Unterrichtsfachs KoSo™
(Kommunikation- und
Sozialkompetenz) am
Sir Karl Popper Gymnasium,
Training, Begabtenförderung,
Coach, Supervision,
1 erwachsenes Kind



Christian Terzinsky
Pianist, Klavierlehrer,
Keyboard, Akkordeon,
Trompete, spielt in
mehreren Bands,
3 Kinder



INSTITUT STRESS-FREI-LEBEN

Ewi Schmidt BEd · Neue Welt Gasse 21-23/5 · 1130 Wien · Tel./Fax +43 (0) 1 - 877 45 67

www.stress-frei-leben.at

www.stress-frei-leben.at

Wer kennt das nicht? Alles wird zuviel!

Entdecke Deine Möglichkeiten

Schule – Klassenkollegen – Freunde – zu viele Regeln – zu wenig Freiheit – Streit usw.

Was Ihr alles – und noch mehr – in 4 Tagen entdecken könnt:
am Vormittag...

- 👍 Was empfinde ich? Warum?
- 👍 Und was kann ich alles tun? Ein Mehr an Reaktionsmöglichkeiten erfahren! = **Selbstkompetenz erhöhen**
- 👍 Was ist los in meiner Klasse? Gruppendynamik für Schlaue
Warum reagiert der/die so? Das hab ich doch nicht gemeint?
Wer hat recht? Was ist wahr? Wieso streite ich mit meinen Freunden?
- 👍 Mein inneres Team verstehen und kennenlernen

...und am Nachmittag

- 😊 „bewegungswerkstatt“ – um euren Körper bewusster wahrzunehmen
- 😊 **trommeln** – fördert, entspannt, ist kommunikativ und macht einfach Spaß!
- 😊 **Gefühle malen** – für alle, die gerne malen und für alle, die glauben, es nicht gut zu können
- 😊 **geheime Klopfpunkte** an den Körpermeridianen zur Gefühlskontrolle – das kannten schon die Chinesen vor mehr als 1000 Jahren!
- 😊 **Die Natur gibt Kraft!**
- 😊 **Musik gemeinsam komponieren**
(wer ein Instrument spielt, bitte mitbringen)



Kinder und Jugendliche sind zunehmend von einem sehr hohen Leistungsdruck betroffen – oft gepaart mit sozialem Stress und Bewegungsmangel. Die Folge können Aggression, Konzentrationschwäche, Rückzug, Schüchternheit und vieles mehr sein. Ziel unseres Kurses ist, ihnen das Rüstzeug mitzugeben und verschiedene Methoden anzubieten, mit Druck, Frustration und Stress besser umgehen zu lernen. Es gilt, die Freude am Leben zu bewahren und zu nähren. Sie werden Ventile aus den Bereichen Kommunikation und soziale Kompetenz, Selbstkompetenz, Bewegung, Kreativität, Musik und Liebe zur Natur erleben, damit weniger Druck entsteht, sich ihre Reaktionsmöglichkeiten erweitern und Stress zur Herausforderung werden kann.



Kursaufbau:

09:00 – 12:00:

Erfahrungen und Wissen zu Kommunikation, Sozial- und Selbstkompetenz

12:00 – 13:00:

Mittagessen

13:00 – 14:00:

nach Lust und Laune zur Verfügung (Fußballfeld und Garten)

14:00 – 17:00:

Nachmittagsventile

Kosten:

240,- € Kursgebühr ohne Mittagessen
20,- € Materialkosten und Obstjause
(bitte am ersten Kurstag mitbringen)
Warmes Mittagessen im Haus möglich,
oder eigene Jause mitbringen

Kurskapazität:

20 TeilnehmerInnen

Rückfragen unter:
Anmeldung unter:

a.berthold@stress-frei-leben.at
www.stress-frei-leben.at

