

Mentaltraining und Happiness Booster (10-14 Jahre)

Für deinen Körper. Für dein Herz. Für deinen Geist.

Fortlaufende Jugendgruppe mit 21 unterschiedlichen Themen, voll von wertvollen Tipps und praxiserprobten Übungen. Mädchen und Jungen ab 10 Jahren lernen ihr eigener Glückscoach zu werden.

Du willst...

- ...dich **innerlich stark** fühlen, auch wenn die Welt gerade Kopf steht?
- ...einen **klaren Kopf** haben und dich besser **konzentrieren** können?
- ...dich gesund und **wohl** in deinem **Körper** fühlen?
- ...deine **Ziele** erreichen?
- ...besser ein- und **durchschlafen**?
- ...deinen Freundinnen und Freunden **helfen**, wenn es ihnen nicht gut geht?
- ...mit **Zuversicht** in deine Zukunft blicken?

Modul 1 Happy Basics	Modul 2 Loslassen & Zuversicht	Modul 3 Mut & Vertrauen	Modul 4 Die Welt & Du
Tag 1: Die goldene Brille - Triff deine Wahl!	Tag 6: Wie du dich jederzeit von Stress befreien kannst	Tag 11: 5 Min für mehr Konzentration	Tag 16: Let's Dance - lass Negatives los
Tag 2: Notfalltipps für einen Bad Day	Tag 7: Mach kleine Sorgen nicht zu gross	Tag 12: Lerne mit dem Fluss des Lebens zu gehen!	Tag 17: Ernähre dich glücklich!
Tag 3: Lass Vergangenheit & Zukunft los - Just Be!	Tag 8: Mut für deinen eigenen Weg	Tag 13: Relax: Dein Ruhebild	Tag 18: Wie du deine Freunde unterstützen kannst
Tag 4: Feel good in your Body	Tag 9: Magic Writing	Tag 14: Follow your Dreams	Tag 19: Was du tun kannst, wenn die Welt Kopf steht
Tag 5: Vertiefung	Tag 10: Vertiefung	Tag 15: Vertiefung	Tag 20: Verschönere deine Beziehungen
			Tag 21: Werde dein eigener Glückscoach

Wer unterrichtet?

Ich bin Kathrin Gerber, Mama von zwei Kindern, seit über 10 Jahren begeisterte Selbstwertpraktizierende, Mental Coach mit Spezialisierung auf Familien und Kinder. Es ist mir ein Herzensanliegen, Jugendliche in ihrer Lebensgestaltung zu unterstützen.

Kursleitung: Kathrin Gerber/ Kursort: Praxis57 in Therwil an der Parkstrasse 57
Zeitpunkt: Dienstags 17.30 -18.30 Uhr / Kosten: 20.- CHF/Lektion (Mai-Juni 80.- CHF)

Daten: **19.5.2026** fortlaufend bis **23.6. 2026**. Einstieg ist jederzeit möglich, pausieren auch :) Bitte jeweils An- oder Abmeldung bis 12 Uhr Montags. Anmeldung für erstes Schnuppertraining: an kathringerber@gmx.ch