

Starke
Sternenfänger

OFFENER SAMSTAGSKURS IN BAD HOMBURG

Basiskurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Selbstbehauptungs- & Resilienztraining

Der Einstieg in das Training: Die Kinder lernen, in schwierigen Situationen **ruhig und selbstbewusst** zu bleiben, Grenzen zu setzen und sich bei Ärger, Beleidigungen und Konflikten gut zu behaupten – mit Spiel, Bewegung, Rollenspielen und viel Spaß.

Das lernen die Kinder

- **Ruhig und entspannt bleiben** – in der Ruhe liegt die Kraft
- **Die mutige Körperhaltung:** Füße auseinander, Schultern gerade, Blickkontakt
- Was steckt hinter gemeinem Verhalten – und welche Reaktionen helfen wirklich?
- **Mücke, Löwe oder Schaf:** klug reagieren, wenn ich geärgert oder beleidigt werde
- Wie bekomme ich meine Sachen zurück, ohne mich verletzt zu fühlen?
- **Meine Gefühle sind mein Kompass** – auf das Bauchgefühl hören
- **Grenzen setzen** und laut „Stopp!“ sagen
- Gefahren einschätzen – und wissen, wann ich mir Hilfe hole
- **Selbstwert:** Andere müssen mich nicht mögen – wichtig ist, dass ich mich mag

SAMSTAG
30
JANUAR

30. Januar 2027
09:30 – 13:30 Uhr

An der Leimenkaut 7
61352 Bad Homburg

inkl. Online-Elternabend (ca. 1 Std.)

Für wen?

Ideal für Kinder von 6 bis 10 Jahren – keine Vorkenntnisse nötig.

Jetzt Platz sichern!

Die Plätze sind begrenzt – ich freue mich auf Ihr Kind.

Infos & Anmeldung:
starke-sternenfaenger.com
corinne@starke-sternenfaenger.com

Corinne Albers | Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin | starke-sternenfaenger.com | +49 1525 3866802
corinne@starke-sternenfaenger.com | Instagram: starke.sternenfaenger | LinkedIn: Corinne Albers