



**Ziel der beiden Angebote:** Innerlich starke Kinder meistern **erfolgreich** und gesund die Schule.

## **AdS: Mentales Training für Kinder 2021/22**

**Angebot gilt für 4. - 6. Klasse**

### **Teilziele sind:**

- Mehr Möglichkeiten haben, dass es dir gut geht.
- Mehr Selbstbewusstsein erhalten: So wie ich bin, bin ich gerade richtig.
- Werkzeuge kennen, die dir helfen, in einen guten inneren Zustand zu kommen. -> dadurch das Gelernte bei Tests sicher zur Verfügung haben.
- Die Verantwortung für dich und deine Gedanken übernehmen.
- Die Verantwortung für gegenseitigen Respekt wahrnehmen.
- Toleranz gegenüber anderen lernen.

### **Termine:**

**Kurs 1:** im Pestalozzi, 8 Mittwochnachmittage um 13.30 – 15.00 Uhr, Oktober bis Anfang Dezember, ab 18. Oktober 2021

**Kurs 2:** im Göttibach, 8 Montagnachmittage um 15.50 – 17.20 Uhr, Oktober bis Anfang Dezember, ab 20. Oktober 2021

