

ACHTSAMKEITSKURS FÜR KINDER 10 - 12 JAHRE



Bist du **gestresst**?
Kannst du nicht **abschalten**?
Kannst du nicht **schlafen**?
Beherrscht die Schule deinen Alltag?

Quartalskurs 9 Mal
1x in der Woche
à 90 Minuten
CHF 269

Mögliche Zeitfenster

Dienstags
zwischen 15:30 und 18:00 Uhr

Mittwochs
zwischen 13:00 und 18:30 Uhr

Donnerstags
zwischen 13:30 und 18:30 Uhr

Freitags
zwischen 13:30 und 15:15 Uhr

Samstags
zwischen 07:00 und 17:00 Uhr

in
Im Städtli 42, 8872 Weesen



Schnupperstunde

Mittwoch 18.08.21 15:00 - 16:00 Uhr
oder
Samstag 21.08.21 11:00 - 12:00 Uhr
Kosten CHF 10 - Bitte melde dich an

In meinem Kurs lernst du:
Wie kann ich **Ruhe finden**, wenn es **stressig** wird?
Wie kann ich mich **besser konzentrieren**?
Was kann ich tun, um besser zu **schlafen**?
Wie finde ich **Zeit für mich**?

Termine - 9 Mal ohne Ferienwochen

1. Quartal: Ab 2. Schulwoche (KW34) bis KW45
2. Quartal: KW44 bis KW4 (2022)
3. Quartal: KW8 bis KW18
4. Quartal: KW19 bis KW27

*Jeder Quartalskurs zur Weiterführung oder
auch als Neueinstieg möglich.
8-12 TeilnehmerInnen*

Bist du interessiert?

Melde dich bei mir und wir schauen
welchen gemeinsamen Termin wir mit
anderen Kindern in deinem Alter finden.



Lea Condrau
Primarlehrerin
Achtsamkeitstrainerin
Lieblingsfach Trainerin



Ich freue mich
auf dich!

Anmeldung
079 624 52 12
lea@leacondrau.ch

Facebook: Lea Condrau - Achtsamkeit

