



## **Ich trau' mich was**

### **Für 10- bis 13-Jährige**

In diesem Kurs geht es um Deinen Glauben an Dich selbst, Dein Selbstvertrauen. Kennst Du das auch? Du möchtest in bestimmten Situationen gern cool bleiben, aber dann merkst Du, dass Dich doch der Mut verlässt. Manchmal ist es eben gar nicht so leicht, selbstbewusst zu sein!

In diesem Kurs wollen wir mit viel Spaß dieses geheimnisvolle "Selbstbewusstsein" näher kennenlernen. Wo kommt es eigentlich her und warum versteckt es sich manchmal? Und wie können wir uns selbst mehr Stärke und Sicherheit geben?

Neben kreativen Spielen, Entspannungsübungen und Phantasiereisen werden uns auch vier Pfoten unterstützen: Mit Schul- und Therapiehund Funny testen wir auf ungewöhnliche Art und Weise, wie sich unser neues Selbstvertrauen anfühlt.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Verpflegung für die Pausen

**Bitte bei der Anmeldung angeben, ob ihr Angst vor Hunden habt.**

Sibylle Staß, Integrativer Coach, Gestaltberaterin i.A., NLP-Master  
Ursula Specht, päd. MA, akademisch geprüfte Fachkraft für tiergestützte Therapie mit Funny (Wolfsspitz)

