

Dein Erfahrungsraum – Seestern

ich darf so sein wie ich bin, denn ich bin einzigartig und wundervoll



Im Erfahrungsraum Seestern zeige ich dir Übungen zur Förderung sozialer Kompetenzen und zur Stärkung deines Selbstwertes

Es war einmal ein alter Mann, der jeden Morgen einen Spaziergang am Meeresstrand machte. Eines Tages sah er einen kleinen Jungen, der vorsichtig etwas aufhob und ins Meer warf.

Er rief: „Guten Morgen. Was machst du da?“

Der Junge richtete sich auf und antwortete: „Ich werfe Seesterne ins Meer zurück. Es ist Ebbe, und die Sonne brennt herunter. Wenn ich es nicht tue, dann sterben sie.“

„Aber, junger Mann“, erwiderte der Alte, „ist dir eigentlich klar, dass hier Kilometer um Kilometer Strand ist. Und überall liegen Seesterne. Du kannst unmöglich alle retten, das macht doch keinen Sinn.“

Der Junge hörte höflich zu, bückte sich, nahm einen Seestern auf und warf ihn lächelnd ins Meer: „Aber für diesen Einen macht es Sinn!“ (Nach einer Erzählung von Loren Eiseley)

Auch **DU** kannst einen Unterschied machen!

Im Raum Seestern erwarten dich Themen wie:

- Umgang mit starken Gefühlen
- Umgang mit Konflikten
- Gewaltfrei zu kommunizieren
- Übungen zum Selbstwertgefühl
- die Fähigkeit positive und negative Gefühle zu äußern
- die Fähigkeit Nein zu sagen
- die Fähigkeit Bitten, Wünsche und Bedürfnisse zu äußern

★ 5 Termine je 90 Minuten

★ Teilnehmer mindestens 5 höchstens 7 Kinder im Alter von 8-10 und 10-12 Jahre

★ Termine auf Anfrage und aktuelle Kurse auf der Webseite abrufbar
(jede Gruppe bildet eine fest bestehenden Gruppe)

Kosten:

★ 69 Euro (gerne bin ich bereit für Familien mit einem geringen Budget mit dem Preis entgegen zu kommen)

Was du brauchst:

- ★ bequeme Matte oder Decke, Kissen
- ★ Socken

Kontakt:

- ★ erziehungsweise-familienberatung.de Kontaktformular
- ★ erziehungsweise@gmx.de