#MINDSETTER

EIN GRUPPENKURS FÜR JUGENDLICHE VON ca. 13 - 16 JAHREN

Kennst du das?
Gedanken, Gefühle, Freundschaften. Manchmal ganz schön viel auf einmal.

KLEINE GRUPPE.
VIEL RAUM FÜR DICH.
Kostenlos, freiwillig und ohne Leistungsdruck.

6. Jan. - 7. April 2027
10 Mittwochnachmittage / 15:30 - 17:00 Uhr / im 90i, Rümlang

WAS DICH ERWARTET



Gedanken besser verstehen.
Was machen Gedanken mit deinen Gefühlen?



Neue Sichtweisen entdecken.
Wie kannst du anders auf Situationen schauen?



Sicherer mit anderen umgehen.
Wie sagst du, was dir wichtig ist?

Entdecke, was dich stark macht!

Wie beeinflussen deine Gedanken, wie du dich fühlst? Wie kannst du Situationen auch mal anders sehen? Und wie schaffst du es, selbstbewusst für dich einzustehen?
Bei #mindsetter findest du gemeinsam mit anderen Antworten auf diese Fragen und entdeckst neue Möglichkeiten für deinen Alltag.

Wir freuen uns auf dich!

Lust, dabei zu sein?

Du möchtest dich anmelden oder hast noch Fragen?

Schreib uns per WhatsApp oder E-Mail,
ruf uns an oder scanne den QR-Code.

079 541 82 55
info@die-achtsamkeits-trainerin.ch

Deine Trainerinnen



Sabrina Hansen
Trainerin



Marie-Louise Melchior
Trainerin

#mindsetter ist ein Angebot von: Sucht Prävention Bezirk Dielsdorf | SUCHT PRÄVENTION BEZIRK BÜLACH