

# KIDS IM GLEICHGEWICHT

DIE KRAFT DER GEFÜHLE – EMOTIONSREGULATION FÜR KINDER



In diesem Workshop lernen Kinder spielerisch Techniken und Übungen kennen, die ihnen helfen ihre Emotionen auszudrücken und zu regulieren, mit Stress umzugehen und die Lebensfreude zu steigern. Mit viel Spaß und Kreativität werden gemeinsam Wege entdeckt, um mehr innere Ruhe zu finden und ein positives Mindset zu entwickeln.

Die Fähigkeit zur Emotionswahrnehmung und zur Regulation überschießender Gefühlsdurchbrüche stellt eine wesentliche Grundfertigkeit dar und hat einen direkten Einfluss auf das subjektiv empfundene psychische Wohlbefinden. Je mehr Strategien im Umgang mit herausfordernden Situationen zur Verfügung stehen, desto resilienter geht ein Kind durchs Leben.

## FÜR WEN EIGNET SICH DIESER WORKSHOP?

Der Workshop eignet sich für ALLE Kinder in der Altersgruppe von 4-8 Jahren.

## INHALT UND UMFANG:

- ▶ In diesem Workshop begeben sich die Kinder mit Tapsi, dem verspielten Kater, und seinen Freunden auf eine lustige und spannende Reise. Durch spielerische Ansätze und anhand eines für Kinder ansprechend illustrierten Workbooks werden die Basiskompetenzen in den Bereichen Emotionsregulation, Stressabbau und Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten spielerisch erforscht und mittels Maßnahmen aus Psychologie, Ayurveda und Kräuterkunde Lösungsansätze erarbeitet.
- ▶ Die Kinder erhalten das Balanced Kids-Workbook sowie das/die von ihnen erstellte(n) Produkt(e) mit nach Hause.
- ▶ Dauer: ca. 1,5 Stunden  
Gruppengröße: 6-12 Kinder  
Kosten: EUR 15,- pro TeilnehmerIn