

# Kinder und Jugendliche stärken «Be yourself»



Prüfungsstress, Lernschwierigkeiten, Mobbing, Schul- und Lehralltag, Berufslaufbahnentscheidungen, körperliche und psychische Entwicklungen sowie Selbstfindungsprozesse und viele andere Bereiche fördern unsere Kinder und Jugendlichen täglich heraus.

Jeden zweiten Mittwochnachmittag im Monat biete ich

**Kindern (13.30 – 15.00 Uhr) und  
Jugendlichen (16.00 – 17.30 Uhr)**

in der «Schule des Lebens» die Möglichkeit, in Kleingruppen einen Moment in die Achtsamkeit zu kommen, sich zu reflektieren und zu stärken. Sie eignen sich einen «Werkzeugkoffer fürs Leben» an, mit dem sie den Herausforderungen des Lebens leichter und konstruktiver begegnen können. Dadurch stärken sie ihr Selbstbewusstsein und werden konfliktfähiger.

Die Kinder und Jugendlichen erhalten Einblicke in folgende Bereiche:

- Mentaltraining / Kraft des positiven Denkens
- Selbsthypnose
- Achtsamkeitsübungen
- Autogenes Training / Meditation
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Kommunikationstechniken
- Klärung von Lebensinfragen

Die Treffen sind konfessionslos und offen geführt. Kinder und Jugendliche können jederzeit ein- oder aussteigen. Es empfiehlt sich jedoch, eine Kontinuität beizubehalten, weil auch hier gilt:  
«Übung macht den Meister/die Meisterin».

## Aktuelle Daten 2. Halbjahr 2023 «Schule des Lebens»

---

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat:

**Kinder (6–12 Jahre)** von 13.30 – 15.00 Uhr  
**Jugendliche (13–18 Jahre)** von 16.00 – 17.30 Uhr

23. August 2023  
06. September 2023  
20. September 2023  
04. Oktober 2023  
18. Oktober 2023  
08. November 2023  
22. November 2023  
06. Dezember 2023  
20. Dezember 2023

**Kosten:** Pro Treffen Fr. 15.00/Person

**Anmeldung:** bis spätestens am Montag vor dem Treffen per Kontaktformular, E-Mail oder WhatsApp.



**Befreit leben** - Ganzheitliche Hypnose und Begleitung, Barbara Furrer Brehm  
Dorfstrasse 16, 6235 Winikon, [www.befreit-leben.ch](http://www.befreit-leben.ch), [bf@befreit-leben.ch](mailto:bf@befreit-leben.ch), 079 398 99 98