



Herztiger



Sei stark wie ein Tiger!



**Selbstbehauptungskurs für Kinder
im Alter von 5 bis 8 Jahren**



Herztiger

Sei stark wie ein Tiger!

♥ DER HERZTIGER-KURS 🐅

Selbstbewusst. Herzlich. Grenzenstark.

Liebe Eltern, liebe Erzieher:innen,
unser einzigartiger HERZTIGER-Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren. In einer bunten Mischung aus Bewegung, Kreativität und spielerischem Lernen entdecken Kinder ihre Gefühle, lernen ihre Grenzen zu setzen und stärken ihr Selbstwertgefühl – kindgerecht, liebevoll und voller Mut.



🎯 Kursinhalte (6 Einheiten à 45 Minuten):

- Ich bin ein Herztiger! (Selbstwert & Gruppengefühl)
- Mein Herz zeigt Gefühle (Emotionen benennen)
- Ich darf NEIN sagen! (Grenzen & Stopp-Kommunikation)
- Ich bin mutig wie ein Tiger (Haltung & Stimme)
- Hilfe holen ist stark (Vertrauen & Unterstützung)
- Abschlussfest & Urkunde

🧠 Unsere Methode:

Wir kombinieren Elemente aus dem Mentalcoaching, der kindlichen Entwicklungspsychologie und körperzentrierten Übungen mit einer großen Portion Herz. Symbole, Rituale und Mitmach-Aktionen geben den Kindern Sicherheit und Struktur.

💡 Was Kinder gewinnen:

- Mehr Selbstbewusstsein und innere Stärke
- Mut, sich auszudrücken und abzugrenzen
- Einen liebevollen Zugang zu ihren Gefühlen
- Neue soziale Kompetenzen und Freundschaften



Organisatorisches:

- **Dauer:** 6 Wochen | jeweils 1 Einheit pro Woche à 45 Minuten
- **Kursbeitrag:** 99 € inkl. Material, Urkunde & Elterninfos
- **Ort & Zeit:** nach Absprache / Kursplan anfordern

📞 Kontakt & Anmeldung:

Timo Schreck – EMSGL
Energiezentrum für mentale Stärke,
Gesundheit & Lernmethodik

✉ office@emsgl.de | ☎ 0175-2287170