GESTÄRKTE MÄDCHEN FERIENKURS

Mehr Mut
Mehr ich

Ein Ferienkurs, in dem Mädchen ihre Stärke entdecken und lernen, für sich einzustehen.



Für Mädchen der 1. – 5. Klasse
vom 8. bis 12. Februar 2027, Kursort folgt (Region Aarau, Brugg, Lenzburg)

Die eigene Stärke spüren
Mit Stimme, Bewegung und bewusster Haltung das Körper- und Raumgefühl entdecken.

Eigene Grenzen kennen
«Nein!» sagen und Konflikte lösen. Dazu das Thema «Mein Körper gehört mir!».

Bewegung und Ruhe finden
Yoga, Atemübungen und Meditation für Gleichgewicht und Konzentration. Dazu Lieder und Geschichten.

Kurs & Betreuung

Kurs täglich 9.30 – 15.00 Uhr
Zusätzliche Betreuung 8.30 – 17.00 Uhr
Freitag nach der Abschlussfeier um 15.00 Uhr keine weitere Betreuung.

Kursbeitrag

CHF 320.-

exkl. zusätzliche Betreuung

Betreuung: 1 Tag CHF 45.-
2 Tage CHF 90.-, 3-5 Tage CHF 140.-

Fragen & Anmeldung



Silvia Vetter

Y.E.S. Impuls® Trainerin, Hebamme FH, Kursleiterin MFM-Projekt und Mutter

silvia.baumann@gmx.ch
079 732 32 51



Evelyn Perret

Y.E.S Impuls® Trainerin, Führungskraft und Mutter

evelyn.perret@yahoo.com
079 754 02 46