

# WORKSHOP

Gesund, entspannt & erfüllt  
durch den Alltag

Glückskompetenz-Training für  
Schulklassen oder  
Kleingruppen (5 - 10 Kids)



## INHALT / BAUSTEINE:

- Glücksfaktoren
- Umgang mit eigenen Emotionen
- Achtsamkeit und Dankbarkeit
- Selbstvertrauen und Selbstfürsorge
- persönliche Ressourcen
- Entspannung und Erholung
- falsches Glück Sucht: Soziale Medien, Drogen, Shopping
- Exkurs: Kommunikation und Beziehungen



## AUF EINEN BLICK:

Ich betreibe in Wiefelstede eine  
Praxis für Lerntherapie,  
Lerncoaching & Elternberatung.

Ich komme gern montags oder  
freitags an Ihre Schule.

Dauer des Workshops:  
drei Zeitstunden

Kosten des Workshops: 300,- Euro,  
inkl. Vor- / Nachbereitung sowie  
Material / Workbook

[www.lindner4kids.de](http://www.lindner4kids.de)

## MEINE EXPERTISE:



- seit 03/22 Autismustherapeutin
- Lehrbefähigung Deutsch für  
Oberschulen, Schwerpunkt:  
geschlechtsspezifische  
Leseförderung
- fünf Jahre Oberschule
- ein Jahr Grundschule
- Germanistin / Soziologin M.A.
- Weiterbildungen in Kunsttherapie &  
Systemisches Coaching
- Buchautorin (Romane & Ratgeber)

## MEINE MISSION:

Mein Ziel ist es, Kinder und  
Jugendliche auf ihrem  
schulischen Weg bis hin zu  
einem erfolgreichen  
Abschluss zu unterstützen,  
damit sie die Fähigkeiten und  
den Mut finden, sich ein  
erfolgreiches Leben nach  
ihren eigenen Wünschen  
aufzubauen.

Sie sollen zu starken  
Persönlichkeiten mit  
kostbaren Werten  
heranwachsen und dazu in  
der Lage sein, sich gemäß  
ihres Potenzials Wissen selbst  
anzueignen.

