



Ich bin`s voll wert

Grünes Licht für mehr Selbstvertrauen

Kursangebot „Ich bin`s voll wert“ startet 07.11.2023

- Zielgruppe:** Jugendliche im Alter zwischen 12 bis 16 Jahren
- Turnus:** dienstags, 16:00 – 18:00 Uhr
- Termine:** ab 07.11.2023 dienstags 6 Termine fortlaufend bis 12.12.2023
- Veranstalter:** Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle
- Ort:** Jugendzentrum Widdig
& Beratungszentrum, Karl Hass Str. 11, 53859 Niederkassel
- Leitung:** Antje Frieling, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin,
Mitarbeiterin der Beratungsstelle sowie
Kirsten van Well, Diplomsporthpädagogin, Achtsamkeitsbasierte
Kommunikation, Theaterpädagogin, Gewaltprävention
- Anmeldung:** Antje Frieling
a.frieling@niederkassel.de, Tel. 02208/ 73 773
- Kosten:** kostenfrei

*„Wer bin ich, was kann ich, wo will ich hin? Mag ich mich selbst eigentlich?
Und wie sehen mich die anderen?“*

sind Fragen, denen wir im Kurs nachgehen können.
Aber auch andere Themen, die Dich beschäftigen, haben im Kurs einen geschützten Raum,
um sich darüber in Ruhe auszutauschen.

Mögliche Aktivitäten sind Bewegungsangebote wie Basketball, Volleyball, Tischtennis,
Kickern, Arbeit in der Werkstatt mit Ton und Aquarell-Farben, Improtheater,
Entspannungsübungen oder vielleicht auch gemeinsames Kochen oder Backen.

Die Themenwünsche der Teilnehmenden werden auf jeden Fall einbezogen.

Die Gruppe ist auf 8 Personen beschränkt, der Eingang der Anmeldung ist ausschlaggebend
für die Aufnahme in die Gruppe, falls es mehr Interessent*innen als Plätze geben sollte.

Termine:

07.11.2023, 14.11.2023, 21.11.2023, 28.11.2023, 05.12.2023, 12.12.2023