



MUTKIDS

THEMENÜBERSICHT 2026

07.02.2026	Mein innerer Kompass Gefühle wahrnehmen & benennen	27.06.2026	Abschied & Übergänge Loslassen, Veränderung
28.02.2026	Nein sagen ist mutig Grenzen spüren & ausdrücken	19.09.2026	Mein Körper ist klug Körperwahrnehmung
28.03.2026	Wenn Gefühle groß werden Emotionsregulation	03.10.2026	Wir finden Lösungen Wege finden und miteinander sprechen
11.04.2026	Ich darf so sein Selbstwert & Zugehörigkeit	17.10.2026	Ich darf so sein Selbstwert & Zugehörigkeit
25.04.2026	Mein Raum - dein Raum Beziehung & Respekt	07.11.2026	Mein innerer Kompass Gefühle wahrnehmen & benennen
09.05.2026	Mut im Alltag Innere Stärke	21.11.2026	Nein sagen ist mutig Grenzen spüren & ausdrücken
30.05.2026	Wenn ich wütend bin Wut als Kraft	05.12.2026	Wenn Gefühle groß werden Emotionsregulation
13.06.2026	Ich bin nicht verantwortlich Entlastung von Fremdgefühlen	19.12.2026	Ich darf so sein Selbstwert & Zugehörigkeit

Die Themen der Achtsamkeitsstunden sind vorab definiert und geben Orientierung. Gleichzeitig ist es mir wichtig, Kinder nicht in ein starres Programm zu führen. Je nach Gruppendynamik und aktueller Lebensphase der Kinder dürfen Schwerpunkte angepasst oder vertieft werden.

JETZT BUCHEN UNTER
www.sophiamagdalena.at