



MÄDCHEN-WORKSHOP ● AB 12 JAHRE

MIND YOUR GAME- ENTFALTE DEINE INNER STÄRKE

3 Termine. 3 Schwerpunkte. Dein Weg zu mehr mentaler Stärke

Was hält dich noch zurück? Was bringt dich wirklich nach vorn? In diesem dreiteiligen Workshop arbeitest du mit Methoden aus der Sportpsychologie und Mentaltraining an deiner inneren Haltung, deiner Ausstrahlung und deinen Zielen. Spaß und Gemeinschaft stehen dabei im Vordergrund.

Tag 1: Wer bin ich wirklich und was steckt in mir?

- Selbstwahrnehmung und Stärken

Tag 2: Wie ich auftrete und wie ich wirke?

- Kommunikation und Auftreten

Tag 3: Wo will ich hin und wie komme ich dahin?

- Ziele, Motivation und Resilienz

Wann: 19-21.06.2026 Freitag ab 16:00 Uhr
Sa.+So. ab 09:00 Uhr

Dauer: für je 2 Stunden


Wo: Marktgemeinde Kirchbach

Anmeldung: Pro Tag Einzelanmeldung möglich unter:

☎ 04284 228

@ kirchbach@ktn.gde.at

AUF DEIN KOMMEN FREUT SICH STEFANIE HOCHENWARTER

 gesund.
stark.frau

