



Hof Armada

# Stark wie ein Esel & mutig wie ein Schaf – Resilienz für Kids



Resilienz entwickeln – für Kinder

Sonntag, 17. Mai 2020 von 10:00 bis 17:00 Uhr

Alter: Kinder im Grundschulalter (6 bis 10 Jahre)

Preis: 50 €

Ort: Hof Armada

Hof Armada 1

65201 Wiesbaden

Begrenzte Teilnehmerszahl – Anmeldung erforderlich

Anmeldung:

Die Anmeldung ist ab sofort, unter

[kontakt@ilka-peter-coaching.de](mailto:kontakt@ilka-peter-coaching.de)

Anmeldeschluss ist 14 Tage vor dem Veranstaltungstermin.

Bitte beachten, dass das Angebot ausfallen kann, wenn die Mindestteilnehmerszahl nicht erreicht wurde.

Was ist Resilienz? Wie fühlt sich das an?



## Hof Armada

Anhand von tiergestützten Interventionen (beobachten von Tieren auf dem Hof) begleite ich die Kinder bei Ihrer

Wahrnehmung Ihres Körpers und Ihrer Gefühle.

Alternativ könnte ich meinen Hund begleitend mitnehmen, oder notfalls mit Schleichtieren arbeiten.

Übungen in der Gruppe und Einzeln zu:

„Ich schaffe das!“ und „Mit Dir bin ich stärker!“

(Beispielhafte Übungen wie Die Selbstwertdusche, Ich traue mich was, Mein Mut-Elefant, Mein Wohlfühlbereich, Mein Krafttier, Wir sind alle miteinander verbunden, Meine Trostspender, Mutmacher und Helfer, Mein unsichtbarer Rucksack, Spiegelbilder)

Gemeinsame Abschlussrunde mit Feedback

Was hat mir besonders gut gefallen?

Was packe ich in meinen unsichtbaren Rucksack?

Referentin – Ilka Peter

Als Coach und Trainerin für Resilienz, pferdegestützter und systemischer Coach mit viel Erfahrung und Empathie, bieten ich und meine Pferde allen Menschen, denen eine ganzheitliche Gesundheit wichtig ist, Coaching, Training und Beratung.

Wer noch mehr zu meiner Person und weiteren Projekten erfahren möchte kann gerne hier schauen:

[www.ilka-peter-coaching.de](http://www.ilka-peter-coaching.de)

---

*Wann & Wo:*

Sonntag, 17.05.2020

Hof Armada

Hof Armada 1 (Innenhof)

65201 Wiesbaden

*Kosten:*

50 €