

## Kommt dir das bekannt vor?

Müde, gestresst, kein Bock auf Schule?

Für die Hausaufgaben brauchst du ewig? Startschwierigkeiten sind schon ganz normal?

„Jetzt hör doch mal auf zu zappeln“

Alles zu viel und konzentrieren fällt dir schwer?

Dann bist du hier genau richtig! Ohne Stress und Leistungsdruck kommst du wieder in die Motivation und Konzentration.

Entspannung und Spaß gleichzeitig geht nicht? Hier schon!

Mit viel Spaß und Bewegung startest du wieder neu durch! Und das mit Leichtigkeit, Freude und Herz!

Komm vorbei und probier es einfach mal aus!



Nicht nur die Kids freuen sich über Entspannung und Entschleunigung. Sie möchten mehr Infos zu den Angeboten für Erwachsene? Dann stöbern Sie gern auf

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

Sie arbeiten an oder mit einer Schule, engagieren sich im Verein oder Jugendzentrum? Kontaktieren Sie mich gern und wir sprechen über mögliche Kooperationen.

## Info & Anmeldung

015560 568342  
[ventana@kimsalzer.de](mailto:ventana@kimsalzer.de)  
[www.kimsalzer.de](http://www.kimsalzer.de)



Entspannung & Regulierung



## Kurse & Workshops für Kids

Kim Salzer

ganzheitliche  
Persönlichkeitsentwicklung

in Karlsruhe &  
Umgebung

Fokus &  
Konzentration



Focus on  
&  
just relax

In den **bewegungsorientierten** Kursen lernen die Kids spielerisch – mit viel Freude und ohne Druck – sich wieder besser zu **konzentrieren**. Durch die Kombination von Koordination und Kognition werden neue Vernetzungen im Gehirn geschaffen und damit eine **Leistungssteigerung** angebahnt.

Kombiniert mit verschiedenen Tools zur Entspannung und der **Regulierung** des **Nervensystems**, lernen wir beispielsweise auch, auf **Nervosität** zu reagieren, steigern zudem unseren **Selbstwert** und finden Wege, besser mit Druck und Stress umzugehen.

Stress-  
management

Konzentration

Fokus

Persönlichkeits-  
entwicklung

Entspannung

Resilienz

Potential-  
entfaltung



## Kurse

- Konzentrations- & Fokustraining
- Übungen zur Aktivierung
- Überkreuzübungen
- Kombination von Kognition & Koordination
- Tools zur Regulierung des Nervensystems
- Entspannungsmethoden

- 10 Termine
- maximal 10 Kinder
- Alter: 10 – 13
- schulfrei = kursfrei (BW)

Ist das das Richtige für mein Kind?  
Kontaktieren Sie mich gern für ein unverbindliches Vorgespräch.



## Über mich



- Realschullehrerin für Mathematik, Biologie & Informatik
- IKP® Trainer Professional – Integrative Kreativ-Pädagogik nach der Bunten Intelligenz-Methodik®
- Resilienztrainerin
- Kinder-Entspannungstrainerin
- body'n brain-Trainerin i.A.
- Kinder Yoga Trainerin



Zaubern wir  
unseren Kids ein  
**Lächeln** ins  
Gesicht!  
Und uns  
Erwachsenen  
gleich mit!