

Fokus
&
Konzentration

Mentales Training

Stress-
management
&
Entspannung



Bewegungsorientierte Kurse

für Groß & Klein
ab September in Karlsruhe-Hagsfeld

Kim Salzer

ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung

Schnuppertermine

Kraftkids - stark & entspannt

Mit Spaß zu mehr Fokus & Konzentration, innerer Ruhe & mentaler Stärke

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

Mind Balance Werkstatt - Stressmanagement für Erwachsene

Aktiv zu mehr Ruhe, Klarheit & mentaler Stärke

Stress bedeutet für jeden etwas anderes und jeder geht auch anders damit um. Gemeinsam entdecken wir verschiedene Tools & bewegungsorientierte Übungen, mit denen wir unser **Nervensystem regulieren** können und lernen, besser mit Stress umzugehen. Wir entschleunigen dank verschiedener **Entspannungsmethoden** und nehmen uns Zeit für **Regeneration**.

Gleichzeitig trainieren wir unseren Fokus und kommen mit **Aktivierungsübungen** aus der Müdigkeit oder dem Gedankenkarussell.

Raus aus dem Kopf, rein ins **Herz** & ins **Tun** - in die Freude & Leichtigkeit!

Gestresst und manchmal
scheint alles zu viel?

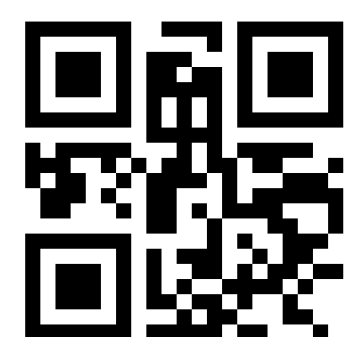
Nervös bei Klassenarbeiten,
Wettkämpfen & Turnieren?

Wünschst du dir mehr
Entspannung & innere Ruhe?

Dann bist du hier
genau richtig!

Info & Anmeldung

015560 568342
ventura@kimsalzer.de
www.kimsalzer.de



Kraftkids - stark & entspannt

Mit Spaß zu mehr Fokus & Konzentration,
innerer Ruhe & mentaler Stärke

Schnupperstunde:

- Dienstag, 30.09.2025, 18 - 19 Uhr, Kleine Halle, VT Hagsfeld
- 10 - 13 Jahre

Melde dich an und probier es einfach mal aus! In den letzten 15-20 Minuten dürfen auch die Eltern mal rein schnuppern.



Kursstart:

- Dienstag, 07.10.2025, 18 - 19 Uhr, Kleine Halle, VT Hagsfeld
- 10 - 13 Jahre, max. 10 Teilnehmer
- 10 Termine

Einführungspreis

Mind Balance Werkstatt - Stressmanagement für Erwachsene

Aktiv zu mehr Ruhe, Klarheit & mentaler Stärke

Schnupper-Workshop:

- Dienstag, 23.09.2025, 19 - 20 Uhr, Kleine Halle, VT Hagsfeld

Melde dich an und erfahre, was dich im Kurs erwartet. Lerne dabei schon die ersten Tools und Übungen kennen.

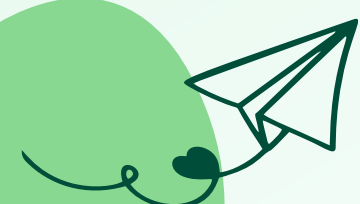
Kursstart:

- Dienstag, 07.10.2026, 19 - 20 Uhr, Kleine Halle, VT Hagsfeld
- max. 15 Teilnehmer
- 10 Termine

Einführungspreis



Anmeldung zu den
Schnupperterminen & Kursen
sowie weitere Infos:



www.kimsalzer.de



ventana@kimsalzer.de