

Ich bin wichtig, ich kann was – 4. – 6. Klasse

19. Oktober 2026 – 29. Januar 2027

Kurs vom 19. Oktober 2026 bis 29. Januar 2027

Dienstag von 15.45 – 16.45 Uhr

Kursleitung: Adina Müller

In diesem Kurs entdecken Kinder ihre eigenen Stärken, lernen den bewussten Umgang mit Gefühlen und Stress und entwickeln ein gesundes Körpergefühl. Gemeinsam üben sie wertschätzende Kommunikation, das faire Lösen von Konflikten sowie den Zusammenhalt in der Gruppe – für mehr Selbstvertrauen, Respekt und innere Stärke im Schulalltag.

Inhalte im Überblick

- Ich: Selbstwert entdecken, Gefühle verstehen und persönliche Ruheinseln finden.
- Mein Körper: Stress abbauen, Energie durch Erholung tanken und gesund bleiben.
- Du: Empathisch zuhören, wohlwollend sprechen und Konflikte konstruktiv lösen.
- Wir: Freundschaft pflegen, Gruppendruck standhalten und Zivilcourage zeigen.

Zielgruppe

Schülerinnen und Schüler der 4. – 6. Klasse

Veranstaltungsort

Schulhaus Neues Dörfli – Zimmer Nr. 6

Feldbachstrasse 13

8634 Hombrechtikon

[Lageplan](#)

Anmeldeformular

Noch verfügbare Anzahl: 15 (Minimale Anzahl Teilnehmende: 8, Maximale Anzahl Teilnehmende: 16)

Anmeldezeitraum

Anmelden bis: 16.09.2026 19:00

[Anmelden](#)

[iCalendar](#)