

TOUGH GIRLS

SELBSTBEWUSSTSEINS-TRAINING FÜR MÄDLS

Vor anderen mutig zu sein und klar zu sagen, was man möchte ist schwer. Aber: Selbstbewusstsein ist nicht angeboren, sondern erlernt. Und das Beste daran: du kannst es selbst trainieren.

Trainingsaufbau

An fünf Tagen und einer Nacht beschäftigen wir uns mit dem Geheimnis selbstsicherer Menschen, finden heraus, wann wir unsicher sind und stellen uns diesen Situationen. Wir üben vor Menschen zu sprechen und erleben gleichzeitig aktionsreiche Tage. Wir gehen klettern, besuchen einen Hochseilgarten, überqueren einen Fluss mit einer selbst gebauten Seilbrücke und verbringen eine Nacht auf einer Hütte in den Bergen.



Zielgruppe

- Mädchen zwischen 10 und 12 Jahren (bzw. 5./ 6. Schulstufe) mit dem
- Wunsch mutiger zu sein und selbstsicher vor Menschen zu sprechen

Dein Nutzen

- Lernen, dass du dich nicht zu verstecken brauchst
- Selbstbewusstsein entwickeln
- Eintreten für deine Wünsche

Trainingsinhalte

- Was ist eigentlich Selbstbewusstsein?
- Woher kommt Unsicherheit und ist Schüchternheit nur schlecht?
- Wann bin ich unsicher und was beeinflusst mich?
- Wie kann ich selbstbewusster werden?
- Was kann ich gut und was macht mir Spaß?

Termine

1. Termin: Samstag, 13. Mai: AV-Kletterhalle Linz
Dornach, 10:00 – 17:00
2. Termin: Samstag, 20. Mai: Hochseilgarten Kaolinum,
10:00 – 17:00
3. Termin: Samstag, 3. Juni: Seilbrücke bauen in der
Umgebung des Hochseilgartens, 10:00 – 17:00
4. Termin: Samstag, 8. Juli - Sonntag, 9. Juli:
Hüttenübernachtung in der
Kniewiesenhütte, Gmunden
(Selbstversorgerhütte)

Trainer

Mag. Elena Lütt
Mario Penz

Kursbeitrag

570,- Euro brutto
(USt-befreit nach § 6 Abs. 1 Z 27 UStG)



Inkludierte Leistungen: Trainings, Eintritte und Leihequipment, Hüttenübernachtung und -
verpflegung

Nicht inkludiert: Anfahrt und Verpflegung für eintägige Trainingstage

Anmeldung per E-Mail an info@greatoutdoor.org

Fragen? Ich beantworte sie gerne:

Ansprechpartnerin

Mag. Elena Lütt
info@greatoutdoor.org
www.greatoutdoor.org
Tel: +43 650 360 95 99