

Kursangebot Michelle Köster:

Präventiver Coaching Workshop (Für Privatpersonen - Erwachsene & Eltern) „Entwicklungspsychologie von der Kindheit bis ins Alter“

Beschreibung: In einer Welt, die immer schneller, komplexer und fordernder wird, stehen viele Menschen vor der Herausforderung, sich selbst und ihre Kinder achtsam und gesund durch das Leben zu begleiten. Unsere präventiven Coaching- und Workshop-Angebote setzen genau hier an: Mit einem

entwicklungspsychologischen Blick auf den Lebensverlauf – von der Kindheit bis ins hohe Alter – schaffen wir Raum für Reflexion, Verständnis und nachhaltige Veränderung.

Zentrale Themen wie Neurodiversität, eigene Werte sowie die Balance zwischen Berufs- und Privatleben bilden die Grundlage unserer Arbeit. Wir laden Sie dazu ein, die Bedürfnisse Ihres Kindes ebenso wie Ihre eigenen besser zu verstehen, mit persönlichen Herausforderungen konstruktiv umzugehen und Wege zu finden, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren – sondern in Ihrer Kraft zu bleiben.

Unsere Angebote begleiten Sie unter anderem bei folgenden Fragen:

- Was braucht mein Kind wirklich – emotional, kognitiv, entwicklungsbezogen?
- Wie erkenne und achte ich meine eigenen Bedürfnisse im Alltag?
- Welche persönlichen und familiären Herausforderungen stehen mir im Weg – und wie kann ich ihnen begegnen?
- Wie finde ich eine Balance, die mein Kind stärkt und mich selbst nicht schwächt?

Mit fundiertem psychologischem Wissen, praktischen Methoden und einem geschützten Raum für Austausch unterstützen wir Sie dabei, einen liebevollen, klaren und nachhaltigen Weg für sich und Ihre Familie zu gestalten.

**Gruppengröße: 7-15 Personen
Kein Kurs, Einzelangebote**

**Termine: 7., 14. und 21. Juli und 11. August
Uhrzeit: 18.00-19.00 Uhr
Gebühr Coaching: 20,00€**

Coaching Workshop - für Kinder & Jugendliche (6 bis 17 Jahre) „Kinder fürs Leben stark machen“

Beschreibung:

Psychohygiene & Positive Psychologie, Gesunde Vorbilder, Förderung der Selbstständigkeit, Stärkung vom Selbstbewusstsein, Stärken & Schwächen Profile, Glaubenssätze, Talente, Interessen, berufliche Orientierung, was möchte ich machen? Was ist mir wichtig?

Coaching für Kinder und Jugendliche ist ein übergreifender Ansatz, der darauf abzielt, junge Menschen dabei zu unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten, Herausforderungen zu meistern und ein ausgeglichenes, glückliches Leben zu führen. Es geht dabei nicht nur um schulische Leistungssteigerung, sondern auch um die Förderung von emotionaler Intelligenz, Selbstbewusstsein, sozialer Kompetenz und Resilienz.

Was ist Coaching für Kinder und Jugendliche?

Coaching für Kinder und Jugendliche ist ein persönliches und individuelles Beratungsgespräch, in dem ein Coach dem jungen Menschen hilft, seine Ziele zu definieren, seine Stärken zu erkennen und seine Herausforderungen zu überwinden. Der Coach begleitet den jungen Menschen auf seinem Weg, indem er ihm hilft, seine Ziele zu erreichen, seine Fähigkeiten zu nutzen und

seine Ressourcen zu aktivieren.

Ziele des Coachings:

- Stärkung des Selbstbewusstseins:

Kinder und Jugendliche lernen, ihre Stärken zu erkennen und sich selbst besser wahrzunehmen.

- Verbesserung der Lern- und Leistungsfähigkeit:

Coaching kann helfen, Lernblockaden zu lösen, die Motivation zu steigern und die Lernstrategien zu optimieren.

- Entwicklung sozialer Kompetenzen:

Kinder und Jugendliche lernen, Konflikte zu lösen, sich in Gruppen besser zurechtzufinden und soziale Beziehungen zu verbessern.

- Förderung emotionaler Intelligenz:

Coaching kann helfen, Emotionen zu erkennen, zu benennen und angemessen damit umzugehen.

- Entfaltung von Potenzialen:

Kinder und Jugendliche lernen, ihre individuellen Talente und Fähigkeiten zu erkennen und zu nutzen.

- Umgang mit Stress und Ängsten:

Coaching kann helfen, Stressoren zu identifizieren und Strategien zu entwickeln, um mit Stress und Ängsten umzugehen.

Gruppengröße: 7-15 Personen

Kein Kurs, Einzelangebote

Termine: 2. und 23. Juli und 13. August

Uhrzeit: 16.30-17.30 Uhr

Gebühr Coaching: 14,00€

Einsteiger Vocal Coaching Kurs - Entdecke Deine Stimme

Beschreibung: In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Gesangs von Grund auf kennen – ideal für Anfänger*innen ohne Vorerfahrung. Gemeinsam arbeiten wir an Atmung, Haltung, Stimmtechnik und Gehörbildung, um deine Stimme gesund und kraftvoll zu entwickeln. In entspannter Atmosphäre bekommst du praktische Übungen, individuelles Feedback und erste Songs zum Mitsingen. Entdecke dein stimmliches Potenzial und finde Freude am Singen – ganz ohne Druck!

Gruppengröße: 7-10 Personen

Altersgruppe: 9-17 Jahre

Termine: 9., 16. und 18. Juli

Uhrzeit: 16.30-17.30 Uhr und am 18. Juli von 18.15-19.15 Uhr

Kursgebühr: 50,00€

Women Circle für Frauen mit Soundbath

Ausklang für Körper, Geist & Seele

Beschreibung: Manchmal braucht es nur einen Moment der Stille, einen geschützten Raum und das Gefühl, nicht allein zu sein – um wieder bei sich selbst anzukommen. Unser Women Circle mit Soundbath lädt Frauen dazu ein, innezuhalten, loszulassen und aufzutanken. In dieser 1,5-stündigen Auszeit darf alles da sein: Freude, Erschöpfung, Sehnsucht, Dankbarkeit. Im ersten Teil schaffen wir im Kreis von Frauen einen sicheren Raum für Verbindung, Austausch und achtsame Selbstwahrnehmung. Ohne

Druck, ohne Erwartungen – nur echtes Da-Sein. Anschließend führt das Soundbath mit sanften Klängen, Schwingungen und Frequenzen in eine tiefe Entspannung. Klang als Medizin für den Geist, Balsam für das Herz und eine Einladung an den Körper, loszulassen. Dieser Abend ist ein liebevoller Ausklang, der dich stärkt, erdet und daran erinnert, wie heilsam Verbindung – zu dir selbst und zu anderen Frauen – sein kann. Einatmen. Loslassen. Ankommen.

Gruppengröße: 20 Personen

Kein Kurs, Einzelangebote

Termine: 3., 10., 17. und 24. Juli und 14. August

Uhrzeit: 19.30-20.30 Uhr

Gebühr je Circle: 15,00€