

Spielerischer Workshop ab 6 Jahre:

## 21.12.2023 – Gestärkt durch den Winter

Alles rund um (positive) Emotionen

Positive Emotionen sind in vielerlei Hinsicht gesundheitsfördernd: Sie stärken unser Immunsystem, wirken Schmerzlindernd, helfen uns Krankheiten besser zu überstehen und wirken selbst dem Alterungsprozess entgegen!

Kinder lachen meist viel mehr als Erwachsene, weswegen sich Erwachsene definitiv von den Kindern eine Scheibe abschneiden können. Man könnte meinen, dass das der Grund ist, wieso Kinder ein besseres Immunsystem haben, als Erwachsene. Aber Kinder haben nicht nur positive Emotionen. Und so ist es eine wichtige Entwicklungsaufgabe von Kindern mit ihren Emotionen richtig umzugehen.

In diesem spielerischen Workshop lernen die Kinder den Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen, woher sie kommen und wie man damit umgehen kann.