

10-Wochen-Kurs für 14-20-jährige

# Intuitives Mind-Training

Mehr Klarheit, Selbstvertrauen & innere Stärke  
für Schule, Alltag und Beziehungen

Start: 12. Januar 2026

Montag 19 Uhr

Solothurnstrasse 11, 3295 Rüti b. Büren





## Was du lernst

- deine Intuition zu verstehen & zu nutzen
- Klarere Entscheidungen zu treffen
- innere Ruhe trotz Stress
- deine Energie zu schützen
- dich selbst besser wahrzunehmen

## Wie wir arbeiten

- Intuitions- & Wahrnehmungsübungen
- kurze Achtsamkeits-Tools
- Übungen zu zweit
- kreative Übungen
- einfache Werkzeuge für den Alltag

## Organisatorisches

-  10 Wochen, jeweils montags, 60 Minuten
-  Solothurnstrasse 11, Rüti b. Büren
-  max. 12 Jugendliche
-  300.- inkl. Kursunterlagen

## Leitung

Kathrin Affolter - Pädagogik, Beratung, Intuitionstraining

## Anmeldung:

079 366 34 51 / [kathrin-affolter@bluewin.ch](mailto:kathrin-affolter@bluewin.ch)

Ich freue mich auf dich!