



„Girlspiration Workshop – Entfalte deine Stärke“

✨ Girlspiration Workshop - Entfalte deine Stärke! ✨

Du willst herausfinden, was in dir steckt? Dann sei dabei! In diesem Workshop für Mädchen von 12–16 Jahren dreht sich alles um Selbstvertrauen, Stärken, Kommunikation und deine Ziele.

👉 Gemeinsam mit Stefanie Hochenwarter (Sportpsychologin, Mentaltrainerin) erwarten dich spannende Übungen, kreative Methoden, Austausch in der Gruppe und jede Menge Spaß.

💬 Themen:

- Wer bin ich & was macht mich einzigartig?
- Stärken erkennen & Selbstvertrauen aufbauen
- Mit Selbstzweifeln umgehen
- Klar und selbstbewusst auftreten
- Meine Werte & Ziele entdecken



🎯 Am Ende hast du nicht nur neue Freundinnen kennengelernt, sondern auch viele Tools im Gepäck, mit denen du im Alltag gestärkt auftreten kannst!

📅 **Samstag, 25. Oktober 2025**

🕒 **10 - 12 Uhr**

📍 **Marktgemeinde Kirchbach**

mit Stefanie Hochenwarter (Sportpsychologin, Mentaltrainerin)

Anmeldung:

☎ 04284 228

✉ kirchbach@ktn.gde.at

 **gesund.
stark.frau**