

## SOMMER-KINDERATELIER

**Therapeutische Gruppe mit Kunstschwerpunkt:  
Malerisch Stärken & Gefühle entdecken**

**Ziel:** Stärkung der Persönlichkeit, Förderung des Selbstwerts und des Gefühlsausdrucks

**Zielgruppe:** Kinder im Alter von 6–10 Jahren

**Termine:** FR 9–10 Uhr;

Juli: 4., 11., 25.; August: 1., 22., 29.

**Ort:** in ESRA



## FEEL GOOD! SOMMERGRUPPE FÜR MÄDCHEN

**Therapeutische Gruppe mit Übungen aus Yoga,  
Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung,  
Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)**

**Ziel:** Förderung von Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, positivem Körpergefühl, Selbstwert, Stressreduktion

**Zielgruppe:** Mädchen im Alter von 10–14 Jahren

**Termine:** MI 16:30–18 Uhr;

Juli: 16., 23., 30.; August: 13., 20., 27.

**Ort:** bei Schönwetter im Freien,  
bei Schlechtwetter in ESRA



## YOGA-SOMMERGRUPPE (OUTDOOR)



**Therapeutische Gruppe mit  
Yogaschwerpunkt – für jedes Level!**

**Ziel:** Erlernen von Stressmanagement und Emotionsregulation, Körperübungen und Atemtechniken, Achtsamkeit und Genusstraining, Förderung positiver Emotionen und Entspannung

**Zielgruppe:** Personen ab 18 Jahren, ohne Vorerfahrung – jedes Level

**Termine:** DO 10-11:30 Uhr;

Juli: 3., 10., 17., 24., 31.; August: 7., 21., 28.

**Ort:** bei Schönwetter im Prater (bitte eigene Matte/Handtuch mitbringen), bei Schlechtwetter in ESRA



**ESRA**  
**Tempelgasse 5, 1020 Wien**  
**Tel. +43 1 214 90 14**  
**[www.esra.at](http://www.esra.at)**

Bitte beachten Sie auch unser weiterführendes Angebot bei ESRA vor Ort und unter **[www.ESRA.at](http://www.ESRA.at)**

**Öffnungszeiten:**

**Mo-Do 08:00-19:00 Uhr, Fr 08:00-14:00 Uhr**