

## THERAPEUTISCHE GRUPPE MIT KUNSTSCHWERPUNKT

### **Malerisch Stärken & Gefühle entdecken**

**Ziel:** Stärkung der eigenen Emotionserkennung und Emotionsregulation sowie des Gefühlsausdrucks, Förderung des Selbstwerts und der eigenen Ressourcen

**Zielgruppe:** Kinder im Alter von 6–9 Jahren (Volksschulkinder)

**Termine:** MO 11:00–12:15;  
von 13. Juli bis 24. Aug. 2026

**Ort:** in ESRA



## FIT FÜR DIE SCHULE!

### SOZIALES & EMOTIONALES KOMPETENZTRAINING

**Psychologische Gruppe mit Schwerpunkt Soziale Kompetenzen in der Schule: Umgang mit Konflikten, Freundschaften, Selbstbehauptung, Gefühle erkennen, eigene sowie die Grenzen anderer spüren und akzeptieren lernen, Umgang mit Fehlern & Misserfolg.**

**Ziel:** Resilienzförderung, Selbstwert-Stärkung, Erlernen und Trainieren sozialer Fertigkeiten im Austausch mit der Gruppe

**Zielgruppe:** Volksschulkinder im Alter von 7–10 Jahren

**Termine:** Letzte Ferienwoche  
31.8.–4.9. 2026, Mo–Fr täglich von 9–11 Uhr

**Ort:** in ESRA

## YOGA-SOMMERGRUPPE (OUTDOOR)



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

**Ziel:** Erlernen von Stressmanagement und Emotionsregulation, Körperübungen und Atemtechniken. Der Fokus liegt auf Achtsamkeit und Genusstraining, Förderung positiver Emotionen und Entspannung

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

**Termine:** DO 17-18:30 Uhr;

Juli: 2., 9., 16., 23., 30.; August: 6., 20., 27.

**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**