

Maitlakreis in Chur

# Mutig, stark und ganz ich selbst

In einer Welt voller Einflüsse. Gut für dich sorgen. Gut miteinander umgehen.



**Für Mädchen  
der Jahrgänge 2013–2016**

5 Mittwochnachmittage | 11.11.–09.12.2026 |

13.30–17.00 Uhr | Chur

**Jetzt anmelden**



Nicole Danuser

Dipl. Sozialpädagogin  
Familienberaterin &  
Familienbegleiterin  
Schulberaterin  
Coach für Neue Autorität

Der Alltag in der Schule, zuhause oder in der Freizeit, Gruppendruck oder die Suche nach dem eigenen Platz. Der Weg des Grosswerdens ist voller kleiner und grosser Herausforderungen. Im Maitlakreis lernen Mädchen, ihre eigene Stimme zu hören, ihre Intuition wahrzunehmen und ihre Selbstwirksamkeit, sowie Handlungsstrategie zu stärken. Mit dem Ziel, einen guten und achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu fördern.



### Was Ihr Kind im Maitlakreis gewinnt:

- ✓ Selbstkenntnis – Gefühle, Bedürfnisse, Stärken und Grenzen verstehen
- ✓ Empathie & soziale Kompetenz
- ✓ Selbstschutz & Grenzkompetenz
- ✓ Resilienz und hilfreiche Strategien für Herausforderungen
- ✓ Innere Stärke und Selbstvertrauen
- ✓ Sicherheit und Orientierung in schwierigen Situationen



### Themen:

- Freundschaft & Zusammenhalt
- Körper & Nähe | Distanz
- Nein sagen & Nein akzeptieren
- Gruppendruck & Zugehörigkeit
- Streit & Konflikte
- Respekt & Wertschätzung
- Mut & Zivilcourage
- Geheimnisse & Vertrauen
- Mobbing & Ausgrenzung
- Online & Social Media
- Manipulation & Druck
- Privatsphäre & Bilder



### Organisatorisches & Anmeldung



Daten: 11.11.2026, 18.11.2026, 25.11.2026, 02.12.2026, 09.12.2026



Jeweils mittwochs von 13.30–17.00 Uhr



Ort: Chur | Indoor

**Infos und  
Anmeldung**

**www.nidawork.com  
Tel.: 077 507 24 60**