Heldinnen von morgen

Erlebst du immer wieder konfliktreiche Begegnungen, die dich im Alltag aufwühlen und innerlich beschäftigen? Fühlst du dich dabei oft, als würdest du in dieselbe Sackgasse geraten – gefangen wie ein Schmetterling im Netz?

In der Gruppe Heldinnen von Morgen kannst du den Umgang mit allen möglichen Situationen und Gefühlen erkunden. Dazu gehört neben Impulsivität auch die Mutlosigkeit, neben Überschwang auch die Schüchternheit, neben Wut auch die Angst.

Hier kannst du mitteilen, wirst gehört und gesehen, kannst Hürden überwinden, deine Gaben entdecken und deine Persönlichkeit entfalten. Miteinander und im sicheren Raum. Gemeinsam wachsen wir zu Heldinnen von Morgen. Dafür werden neben Gesprächen und Erzählungen vor allem körperliche, gestalterische und spielerische Mittel und Methoden genutzt. Diese helfen uns dabei die eigene Kraft zu erfahren, Grenzen zu setzen, für sich selber einzustehen und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen.

Die Gruppe entscheidet jede Woche selbst, was in den Mittelpunkt gestellt wird. Dafür werden alle Ideen und Gedanken gehört, denn hier ist nichts falsch. Alles lässt uns Neues erfahren und bringt uns gemeinsam weiter.

Entwicklungsziele

- Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit und Selbstregulation stärken und sozio-emotionale Kompetenzen trainieren
- Stärkende Gemeinsamkeiten erleben und sich erlauben Individuelles zum Ausdruck zu bringen, Identitätsfindung
- Wissen und Umgang mit Stress
- Ängste abbauen und Hemmungen überwinden
- Verbindung zum Körper und zum eigenen Ausdruck
- Übung von Wahrnehmung und Achtsamkeit
- Fähigkeiten und Wissen zu verbaler und non-verbaler Kommunikation

Kursleitung

Dunja Tonnemacher
Eidg. dipl. Kunsttherapeutin Fachrichtung Drama- und Sprachtherapie, Theaterpädagogin BuT, Hypnosetherapeutin NGH, www.vianima.ch

talenticum
Bahnhofstrasse 40a, 8590 Romanshorn
071 571 23 44, info@talenticum.swiss

Gruppe Ronja*

3. bis 6. Klasse
freitags von 16.15 bis 17.15 Uhr.

***Ronja Räubertochter** (Astrid Lindgren, 1981)
lernt, wer sie wirklich ist und was sie will, fernab von den Vorstellungen ihres Vaters. Sie findet ihre eigene Identität und entwickelt ein starkes Selbstbewusstsein.

Gruppe Ada*

7. bis 10. Klasse
freitags von 17.30 bis 19.00 Uhr.

***Ada Lovelace's Arbeit** (1815 – 1852)
an der Analytical Engine und ihre Notizen, die als das erste Computerprogramm der Welt gelten, waren ein bedeutender Schritt in der Entwicklung der Informatik. Ihre Leistungen wurden lange Zeit übersehen oder unterschätzt.

Termine 2025/2026

Wöchentlich in 3 Zyklen à 8 Terminen*:

Zyklus 1: 7. November 2025 bis 16. Januar 2026
Zyklus 2: 23. Januar 2026 bis 20. März 2026
Zyklus 3: 27. März 2026 bis 26. Juni 2026

Es können aber auch mehrere oder alle Zyklen durchgehend besucht werden. Einstieg jeweils zu Beginn eines neuen Zyklus möglich, wenn freie Plätze verfügbar sind.

* augenommen während der Schulferien im Kanton Thurgau und an Feiertagen.

Teilnahmemöglichkeiten & Kosten

Minimum 8er Zyklus

CHF 600.00 (Gruppe Ronja) CHF 900.00 (Gruppe Ada)

Folgende Kostenübernahmen sind möglich:

1. Abrechnung über die Zusatzversicherung.
   Voraussetzung ist die Zusatzversicherung Komplementärmedizin und Kostengutsprache durch die Krankenkasse (via Verordnung Hausarzt, schulpsychologischer Dienst ...).
2. Eigenfinanzierung.
3. Sollte beides nicht möglich sein, nehmen Sie Kontakt mit dem Talenticum auf, um weitere Möglichkeiten zur Unterstützung durch Stiftungsgelder zu besprechen.

Anmeldeschluss

3. November 2025, 19. Januar 2026 und 23. März 2026
(jeweils 4 Tage vor Zyklus-Start)