



Warum eine Kuh?

- ♥ Kühe sind sanfte und geduldige Tiere, die uns Menschen spiegeln.
- ♥ Sie helfen dir, Achtsamkeit zu üben und bieten ein natürliches Umfeld, um dich selbst besser zu verstehen.

„Auf unserem Bauernhof lernst du nicht nur den Umgang mit Tieren, sondern auch, wie du achtsam mit dir selbst und anderen umgehen kannst.“



Selbstbehauptungs- und
Resilienztrainerin

Spezialistin für Lebenskompetenz
und Resilienztrainings

Beraterin für Mobbing-
prävention und
Konfliktlösung



MU(H)TIGE KIDS MIT HERZ

Tina Stech

Pinnower Lindenstraße 10

19357 Karstädt

Tel. 0174 / 182 97 40

E-Mail: tinastech@web.de



**GEMEINSAM
STARK WERDEN!**



**MIT TIERISCHER
UNTERSTÜTZUNG!**

Für wen ist unser Angebot geeignet?



Unser Programm richtet sich an Kinder und Jugendliche, die sich den Herausforderungen des Lebens stellen wollen.



Ob du gerade mit Mobbing, Unsicherheit oder anderen Schwierigkeiten kämpfst - wir sind für dich da und helfen dir, deine eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen.



Was erwartest dich?



Stärkung deines Selbstvertrauens

Gemeinsam arbeiten wir an deinem inneren Halt, damit du in Konfliktsituationen sicher auftreten und mit schwierigen Situationen besser umgehen kannst.



Umgang mit Mobbing

Lerne, wie du dich effektiv gegen Mobbing wehren kannst - ohne dabei selbst andere zu verletzen.

Wir zeigen dir, wie du selbstbewusst und klar deine Grenzen setzt.



Einzelcoaching Gruppenworkshops

Individuelle Termine nach Absprache!

Tel. 0174 / 182 97 40



Wie funktioniert das?



Kuhgestützte Therapie & Workshops

Mit unserer tierischen Unterstützung erleben wir spielerisch, was es bedeutet, Verantwortung zu übernehmen, Gefühle auszudrücken und im Team zusammenzuarbeiten.

Die ruhige und sanfte Art unserer Kühe hilft dir, innere Ruhe zu finden und deine Emotionen zu steuern.



Lösungsstrategien für den Alltag

Gemeinsam entwickeln wir individuelle Strategien, mit denen du auch in Zukunft Konflikte und Herausforderungen sicher bewältigen kannst.

