

Was Kinder lernen

- Stärkung ihres Bewusstseins
- auf ihre Gefühle zu achten, sie sind ihr Kompass
- sich friedlich abgrenzen & klar zu äußern, was sie möchten
- Beleidigungen selbstbewusst und ruhig zu begegnen
- dass sie sich jeden Moment entscheiden können, sich das Gute ins Leben zu holen
- Unsicherheiten zu überwinden
- respektvollen, achtsamen Umgang miteinander

Vorteile für Pädagog*innen und Eltern

- mehr Leichtigkeit und Freude im Alltag
- weniger Konflikte mit den Kindern
- respektvolles Miteinander
- eine entspanntere Atmosphäre zuhause und in der Schule
- eigenverantwortliche Kinder



ZUSAMMEN STARK SEIN STARK MIT FREUND

Kontakt:

Christina Freund

Mobil: +41 76 787 61 11

E-Mail: info@christinafreund.com

KURSE FÜR VORSCHULKINDER,
PRIMARSCHÜLER*INNEN UND ANGEBOTE IN
OFFENEN KURSEN – AUCH FÜR VEREINE
VON 5 BIS 11 JAHREN



STARK MIT FREUND

HAPPY KIDS HAPPY FUTURE

SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAINING*

Mobbing in Liebe und Achtsamkeit verwandeln



*NACH DEM KONZEPT VON „STARK AUCH OHNE MUCKIS“

DER STURM WIRD

STÄRKER. MACHT NICHTS.

ICH AUCH.

Meine Vision ist es, so viele Kinder wie möglich zu stärken. Ihnen zu vermitteln, dass sie gut sind, so wie sie sind. Damit sie einen glücklichen, respektvollen und liebevollen Umgang mit sich selbst und ihren Mitmenschen pflegen.

Meine Vision

FÜR EINE GLÜCKLICHE ZUKUNFT!

Ich unterstütze Kinder darin, sich ihrer selbst bewusster zu sein und für Ihre Wünsche einzustehen und vermittele ihnen, wie wichtig es ist, sich selbst zu vertrauen. Ich gebe ihnen auf spielerische Art und Weise einfache Tools an die Hand, damit sie leichter ein selbstbestimmtes Leben führen können. Im Mittelpunkt steht dabei ein respektvoller Umgang miteinander.

Christina Freund

SELBSTBEHAUPTUNGS- & RESILIENZTRAINERIN,
CONTEXTUELLE COACHIN



PIPPI LANGSTRUMPF

Warum Resilienztraining?

UM MOBBING IN LIEBE UND ACHTSAMKEIT ZU VERWANDELN, IST ES WICHTIG, DASS WIR LERNEN UNS SELBST UND ANDERE ZU RESPEKTIEREN UND ZU LIEBEN.

Die Kinder in unserer Gesellschaft machen viel zu oft negative Erfahrungen mit überfordernden Konfliktsituationen und Mobbing im Alltag. Fast die Hälfte von ihnen leidet unter Stress, bis hin zu Panikattacken. Um so wichtiger ist es, die innere Stärke der Kinder zu trainieren, damit sie besser mit den Herausforderungen umgehen können, die ihnen im Leben begegnen.



„KINDER SIND UNSERE ZUKUNFT. WENN DIESE GUT WERDEN SOLL, DANN MÜSSEN WIR KINDER HEUTE SO STÄRKEN, DASS SIE GLÜCKLICH SEIN KÖNNEN, EGAL, WIE HERAUSFORDERND IHRE WELT IST.“

DANIEL DUDDEK

Die Folgen von Mobbing, wie

**Schlafstörungen,
Angstzustände,
geringer Selbstwert,
fehlende Selbstliebe
und vieles mehr,**

treten häufiger im Erwachsenenalter auf.

Die Grundsteine hierfür werden jedoch in der Kindheit gelegt. „Wenn Frieden herrschen soll, müssen wir alle beginnen, friedlicher und wohlwollender zu sein – auch und vor allem mit uns selbst.“ (Daniel Duddek).



**Kurse für Vorschulkinder und
Kinder in Primarschulen,
im Schulkontext sowie in offenen Kursen**

5 BIS 11 JAHRE



Ich bin nicht perfekt und das ist gut so, ich gebe mein Bestes und mag mich.



In der Ruhe liegt die Kraft.



Ich höre auf meine Gefühle, denn sie zeigen mir den Weg wie ein Kompass.



Meine Aussagen sind klar wie ein Diamant.