



## Trainings für Kindergärten, Schulklassen, Firmen & Vereine

Kinder werden **spielerisch, kreativ, aktiv bewegt** in die Umsetzung geführt, um **innere Stärke & Selbstwirksamkeit** zu üben. Das Training stärkt **Körperhaltung und Stimme**, übt klare Kommunikation, schafft **Verbindung, Empathie und Vertrauen** für **weniger Konflikte** und **mehr Miteinander** auf dem Pausenhof und Zuhause.



## Workshops für Wegbegleiter



Wer andere stärkt, braucht selbst Kraft, Klarheit und Inspiration. Meine Workshops eröffnen neue Perspektiven – mit Leichtigkeit und Tiefe:

- **Erprobte Strategien**, didaktische Methoden,
- **Lebendige Debatten**, verantwortungsvolles Handeln,
- Kreative Bühnenmomente mit **Aha-Effekt**,
- **Teambuilding**, Vorträge, Seminare & Workshops, die nachhaltig wirken und etwas bewegen.



## Die IMOTIK® Methode von „Stark auch ohne Muckis“

- fördert **emotionale & kognitive Fähigkeiten**
- befähigt, den **inneren Kompass** zu finden
- begegnet jeder Lebenssituation **selbstwirksam**
- basiert auf **Psychologie, Pädagogik & Sportwissenschaft**
- ist **wissenschaftlich gestützt** und innovativ
- fördert **Bewegung & schafft Perspektivenwechsel**

Ich bin ausgebildet von\*

**STARK**  
AUCH OHNE MUCKIS  
[www.starkauchohnemuckis.de](http://www.starkauchohnemuckis.de)

„Bleibe nicht am  
Ärger kleben & hole  
Dir die guten Dinge in  
Dein Leben!“

„Warte nicht darauf,  
dass Menschen Dich  
anlächeln – zeige Ihnen,  
wie das geht!“

Pippi Langstrumpf



**HELDEN  
KUNST**  
ENTWICKLUNGSRAUM

Ina Zönnchen-Kramer  
[ina@heldenkunst.de](mailto:ina@heldenkunst.de)  
[www.heldenkunst.de](http://www.heldenkunst.de)



Resilienz, Mobbingprävention, Entfaltungsräume



## Persönlichkeits- & Lebenskompetenz-Training



„Wenn Du fliegen  
willst, lass los, was  
Dich runter zieht!“

Für Kids &  
ihre Wegbegleiter

**HELDEN  
KUNST**  
ENTWICKLUNGSRAUM





## GLÜCK & ZUFRIEDENHEIT SIND EINE ENTSCHEIDUNG.

Wir können äußere Umstände nicht immer kontrollieren, aber unsere Reaktion darauf positiv gestalten.

„Dafür ist Bewegung  
notwendig – im Körper  
UND im Geist.“



Hallo, mein Name ist **Ina**!

Innenarchitektin des Herzens und  
zertifizierte Persönlichkeits- &  
Lebenskompetenz-Trainerin

nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“,  
einem führenden Anbieter von Sozialkompetenz-  
und Mobbingpräventionstrainings für Kinder.

## POTENZIALE ENTFALTEN – ZUKUNFT GESTALTEN

„Mit Kreativität und Herz schaffe ich einen geschützten Raum, in dem sich Kinder als **aktive Gestalter** ihres Lebens erfahren. Sie dürfen sich in **allen Nuancen** Ihres eigenen Farbkastens ausprobieren und die Leinwand ihres Lebens mit **Selbstvertrauen bunt gestalten**.“

## Stell dir vor, es wird gemobbt und keiner macht mit. Das wäre ja famos! sagt der Stift.

Mobbing ist eine **individuell gefühlte Erfahrung**, der Kinder nicht machtlos ausgeliefert sind. Sie können lernen, schwierigen Situationen mutig zu begegnen und eine **innere Stärke** entwickeln, um Herausforderungen **aus eigener Kraft** zu meistern.

### Entdecke Deine Superkräfte! Lerne:

- Konflikte **sicher und gelassen** zu meistern,
- **alltagstaugliche Werkzeuge** nutzen, die dir helfen, bei dir zu bleiben – kreativ und lösungsorientiert zu handeln.
- Erfahre, wie **Bewegung und Teamgeist** dich stärken,
- wachse Schritt für Schritt zu deinem eigenen Helden – **mit einer Haltung**, die dich groß macht, ohne andere klein zu machen.

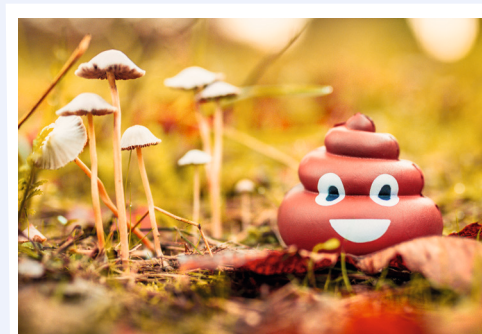
### KREATIVITÄT, ENTWICKLUNG & VERBINDUNG

Gemeinsam bauen wir ein starkes Fundament aus **Selbstliebe**, fördern Verbindung und Vertrauen & erweitern den Raum für gegenseitigen **Respekt und Wertschätzung** – auf unserem Planeten.

\*Dem führenden Institut für Mobbingprävention, sowie Kinder- und Jugendstärkung. Stark auch ohne Muckis verfolgt die Vision, Mobbing in 30 Jahren in Liebe in Achtsamkeit zu verwandeln. Informationen zur Ausbildung unter: [www.starkauchohneMuckis.de](http://www.starkauchohneMuckis.de)

„Das habe ich noch nie  
vorher versucht,  
also bin ich völlig sicher,  
dass ich es schaffe!“

Pippi Langstrumpf



## MODERNE LERNRÄUME GESTALTEN

Welche Lernräume brauchen wir heute, um Kinder auf morgen vorzubereiten? Wie fühlt sich ein Raum an, in dem Lernen mehr Spaß macht und nachhaltig fördert?

### KREATIVITÄT BRAUCHT RAUM UND FREIHEIT

Viele Einrichtungen stehen vor der Herausforderung, ungenutzte Flächen, starre Strukturen und ein fehlendes Erscheinungsbild in eine **klare Identität** zu verwandeln.

Mit Einflüssen aus **New Work** und dem **Churermodell** gestalte ich Räume, die flexibel, nutzerorientiert sind und zu inspirierenden Lernlandschaften wachsen. Durch **partizipative Konzepte\*** entstehen Orte, die Verantwortung fördern, individuelle Wohlfühlatmosphären schaffen, Bedürfnisse berücksichtigen und **Lernprozesse nachhaltig positiv beeinflussen**.

Ich freue mich von Herzen auf deine Anfrage!

Sei mutig und einzig, nicht artig.

Ina Zönnchen-Kramer · [ina@heldenkunst.de](mailto:ina@heldenkunst.de) · [www.heldenkunst.de](http://www.heldenkunst.de)

\*in Zusammenarbeit mit [www.schulretter.com](http://www.schulretter.com)

