

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.starkauhohne.muckis.de



Resilienz, Mobbingprävention, Entfaltungsräume

Persönlichkeits- & Lebenskompetenz-Training



HELDEN
KUNST
ENTWICKLUNGSRÄUME

Ina Zönnchen-Kramer
ina@heldenkunst.de
www.heldenkunst.de

HELDEN
KUNST
ENTWICKLUNGSRÄUME

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.“



Hello, 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.

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

Pippi Langstrumpf

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.starkaucohnmuckis.de



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**.

Gestalten wir **ENTFALTUNGSRÄUME**, die Selbstbestimmung, Kreativität & Teamgeist fördern – für eine Schule, die auf die **Zukunft vorbereitet** und eine **individuelle Vision** in jedem Detail widerspiegelt.

Ich freue mich von Herzen auf deine Anfrage!
Sei mutig und einzig, nicht artig.

Ina Zönnchen-Kramer · ina@heldenkunst.de · www.heldenkunst.de

*in Zusammenarbeit mit www.schulretter.com

