

Innere Stärke ist kein Zufall, sondern eine Entscheidung

In meinen Kursen lernen die Kinder:

- Mit herausfordernden Situationen sicher umzugehen.
 - Eine andere Meinung auch mal auszuhalten.
 - In praktischen Übungen Grenzen wahrzunehmen und zu setzen.
- Die eigenen Stärken und Gefühle wahrzunehmen und im täglichen Miteinander über sich hinauszuwachsen.
- Stark, selbstbewusst und voller Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten ihren Weg zu gehen.
 - Klar und wertschätzend zu kommunizieren.
- Sich Ressourcen und Handlungsstrategien anzueignen, welche sie sicher durch die Schulzeit und durch die Pubertät bringen.
- Achtsamkeit und Entspannung in ihren Alltag zu integrieren



Starke Kinder – starkes Ich – starke Zukunft

Mein Angebot:

1. Starker Kindergarten und starke Schule
Trainings in Kindergarten, Schule, OGS und Vereinen

2. Starke Familie
Elternabende, Workshops, Vorträge

3. Starkes Team
Pädagogenschulungen

4. Starkes Ich
Trainings für Kinder und Erwachsene



Tel.: 0178-4582 622 • info@loewenstark-fuer-kids.de
www.loewenstark-fuer-kids.de • Instagram [loewenstark_fuer_kids](https://www.instagram.com/loewenstark_fuer_kids)



Niemand ist wie du und genau das ist deine Stärke





Mein Name ist Bianca Retzsch,
ich bin zertifizierte Resilienz-, Selbstbehauptungs-
und Entspannungstrainerin für Kinder, Entspannungspädagogin
und Beraterin für Mobbingprävention.

Ich unterstütze Kinder dabei, ihr Selbstwertgefühl,
ihre Einzigartigkeit
und innere Stärke in meinen Trainings zu entfalten.

Als Beraterin biete ich den Eltern und pädagogischen Fachkräften
in Elternabenden, Workshops und Schulungen einen Rahmen,
sowohl die Trainingsinhalte für die Kinder,
als auch wertvolle Inhalte für sich selbst und für den
Familienalltag mitzunehmen.

Ich arbeite unter anderem nach dem Konzept von Stark auch
ohne Muckis, einem der führenden Anbieter von Sozialen
Kompetenz- und Anti-Mobbing-Trainings
(TÜV Nord zertifiziert).

Bianca Retzsch

Das Tiermodell

Du kannst dich jeden Tag aufs Neue entscheiden:
Wie möchte ich mich verhalten?

Möchte ich sein wie ein Schaf, das ständig nur meckert
und sich über alles aufregt?

Möchte ich sein wie eine Mücke, die andere ärgert,
weil sie sich selber nicht wohlfühlt?

Oder möchte ich mich wie der Löwe verhalten?
Der Löwe bleibt ruhig und entspannt
und lässt nur die guten Dinge in sein Leben.



Du hast die Wahl!

Alle Gefühle sind wichtig

Deine Gefühle zeigen dir den Weg wie ein Kompass.



In meinen Trainings spielen die Wahrnehmung
und der Umgang mit den eigenen Gefühlen, aber auch
die der anderen, eine zentrale Rolle.

Jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jede Handlung.

Die Kinder lernen, jedem Gefühl den Raum zu geben,
den es braucht, und sozialverträglich mit allen Gefühlen umzugehen.

Neben den Gefühlen spielt auch die gewaltfreie
Kommunikation eine große Rolle.

Hör auf deine Gefühle!