

ÜBER MICH



Ich bin Mama von 2 Mädels (9&13) und arbeite im Bezirksamt Neukölln bei der Jugendstadträtin als verantwortliche **Referentin für Öffentlichkeitsarbeit.**

2022 habe ich meine Ausbildung zur **Selbstbehauptungs- & Resilienztrainerin** bei Stark auch ohne Muckis abgeschlossen und stärke seitdem nebenberuflich Kita- und Grundschulkinder.

Seit 2023 gebe ich **fitdankbaby Fitness-Kurse** für Schwangere sowie frisch gebackene Mamas/Papas und deren Babys. Nebenbei leite ich 2 Std pro Woche Eltern-Kind Turnkurse für 1-5 Jährige. 2024 habe ich zusätzlich eine Weiterbildung zur **Kinderentspannungstrainerin** abgeschlossen. 2026 werde ich meine Weiterbildung als **Kursleiterin für Waldbaden** mit Kindern abschließen. Die Arbeit mit Kindern ist mittlerweile aus meinem Alltag nicht mehr wegzudenken.

„...weil jedes Kind Recht auf eine glückliche Kindheit hat“

KONTAKT

Anja Riedel
12529 Schönefeld

@ info@movewithmind.de
www.movewithmind.de
0177 35000 64

KOOPERATION MIT STAY COOL BERLIN

- Medientraining
- Teens Training
- Ferienprogramme

Ich arbeite eng mit Staycool be you zusammen. So können mehrere Gruppen gleichzeitig trainiert oder weiterführende Themen eingebracht werden.

© 2026 / Anja Riedel Löwenstark & Glücklich Resilienztrainings
Move with Mind Fitness, Resilienz & Coaching
Fotos: canva pro



LÖWENSTARK & GLÜCKLICH

für glückliche und entspannte Kinder



Selbstbehauptungs- und Resilienztraining



Entspannungs- und Achtsamkeitstraining

SELBSTBEHAUPTUNGS- & RESILIENZTRAININGS



Was die Kinder lernen

- Grundlagen zur positiven Konfliktbewältigung
- Umgang mit Beleidigungen
- eigenständig Probleme lösen
- Stärke und Selbstbewusstsein
- Gefahren einschätzen, Grenzen setzen
- Gefühle erkennen und ernst nehmen
- Umgang mit guten und schlechten Geheimnissen
- Achtsamkeits- und Entspannungstechniken



Resilienztrainings

Kurse in Kitas für Vorschulkinder

Kurse in Grundschulen Klasse 1-6

offene Kurse für Familien

Kurse in Projektwochen

Inklusive Begleitbroschüren & Urkunden

Elterninformationen

Entspannungstrainings

Kurse in Kitas

Kurse im Hort

Kurse für Privatgruppen

Eltern-Kind Retreats



ENTSPANNUNGS- TRAININGS

Was die Kinder lernen

- zur eigenen Mitte finden
- Konzentration und Koordination
- Selbstbewusstsein stärken
- Stressabbau und Spannungsregulation
- Förderung von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Körperliche und mentale Ausgeglichenheit



Inhalte im Kurs

- Achtsamkeitstechniken
- Kinder Yoga
- Atemübungen
- Fantasiereisen
- Bewegungsübungen
- kreative Einheiten



„ Weil Kinder unsere Zukunft sind...