



FÜR MEHR
LIEBE &
LEICHTIGKEIT
IM LEBEN UNSERER
KINDER

WIE ICH DAS
erreiche?



- Mobbingprävention durch Resilienztraining
- Kinderyoga



MEIN ANGEBOT
richtet sich an:

- Schulen & Kindergärten
- Eltern für Ihre Kinder
- Alle, die Kinder stark und resilient durchs Leben begleiten möchten

JULIA
AUGUSTIN

Kinderyoga-Trainerin
Resilienztrainerin
Beraterin für
Mobbingprävention

HIER MEHR
erfahren:



@leichtekinderherzen

0176-55511987

info@leichte-kinderherzen.de

www.leichte-kinderherzen.de



Die Wirkung VON YOGA

(durch mehrere wissenschaftliche Studien belegt)

- Stärkt Selbstbewusstsein und Achtsamkeit
- Fördert Konzentration und innere Ruhe
- Verbesserung der muskulären Leistungskraft und Koordinationsfähigkeit
- Besserer Umgang mit Stress und Emotionen



Warum ist RESILIENZTRAINING so wichtig?

- Mobbing betrifft jedes dritte Kind in Deutschland (Studie der Bertelsmann-Stiftung) und verursacht psychische Belastungen, Angst- und Schlafstörungen bis hin zu Depressionen, die oft bis ins Erwachsenenalter anhalten.
- Ein Großteil der Kinder und Jugendlichen leidet an einem geringen Selbstwertgefühl, das zu Unsicherheiten führt und ihre Resilienz und Lebensfreude beeinträchtigt.
- Mehr als die Hälfte der Schüler:innen leiden unter Stress. Das schadet ihrer Gesundheit. Psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen steigen an.

MOBBINGPRÄVENTION Löwenstark durchs Leben

In meinem Resilienztraining für Kinder von 5-14 Jahren lernen Kinder selbstbewusst und mutig aufzutreten, eigene Grenzen zu setzen und schwierige Situationen sicher zu meistern. Durch Bewegung, Rollenspiele und Gespräche werden Inhalte spielerisch und nachhaltig vermittelt.



LÖWENSTARK
DURCHS
LEBEN



KONTAKT
aufnehmen:

Wirkung BEIM KIND

- Mehr Selbstvertrauen
- Fokus auf das Gute im Leben
- Stress nimmt ab - Mentale Gesundheit verbessert sich
- Bessere Konflikt- und Krisenbewältigung