

Mein Angebot

Trainings & Kurse für Kinder

- Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings in Kitas & Schulen
- Mobbing-Präventionskurse
- Ferienkurse – spielerisch stark durch die freie Zeit
- „Spiel dich stark!“ – Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung durch Spiel
- Bewegungs- und Sportprogramme zur Förderung von Selbstwahrnehmung und Teamfähigkeit

Alltagstrainings

Kinder lernen alltagsnah und praktisch:

- mit Beleidigungen umzugehen
- Haltung zeigen, wenn ihnen etwas weggenommen wird
- unangenehme Berührungen zu erkennen und klar zu reagieren
- sich bei Gewalt zu schützen
- freundlich, aber bestimmt Grenzen zu setzen

Eltern & Fachkräfte

- Elternabende, Vorträge & Workshops zu Erziehung, Resilienz und Selbstbehauptung
- Eltern-Workshops zur Stärkung des Zuhauses als sicherem Hafen
- Einzelcoachings für Kinder und Eltern – individuell, empathisch, lösungsorientiert
- Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Mein Ziel

Kinder spielerisch stark machen – für sich, für andere und für das Leben.

Lassen Sie uns gemeinsam das Herzlicht Ihres Kindes zum Leuchten bringen.

Ihr Mehrwert

Unser Training schafft Raum für mehr Harmonie, Lebensfreude und Leichtigkeit im Familienalltag. Kinder werden gestärkt, mutiger und achtsamer – sie entwickeln ein gesundes Selbstbewusstsein, verbessern ihre Konzentration und finden zu mehr emotionaler Balance.

Sie lernen, klar zu kommunizieren, ihre Bedürfnisse zu erkennen und selbstbewusst aufzutreten – zeitig hilft ihnen ein positiver Blick auf die Herausforderungen sicherer zu meistern und souverän zu lösen.

Durch diesen bewussten, respektvollen Miteinander entsteht langfristig ein harmonisches Umfeld für die ganze Familie. Mehr Freiheit und Selbstbestimmung führen zu einem gesunden, zuversichtlichen Schritt zu einer gesunden, zuversichtlichen Zukunft.



Erzieherin | zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin | Präsentations und Seminar Spezialistin | Kinder und Jugendcoach



Über mich

Mein Name ist Monika Kandege. Ich bin Erzieherin, zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin – und Mutter zweier wunderbarer Kinder. Seit meiner Kindheit fühle ich mich dazu berufen, Kinder stark zu machen und ihnen zu zeigen, wie viel Kraft in ihnen steckt.

Durch meine Ausbildung zur IMOTIK®-Trainerin bei „Stark auch ohne Muckis®“ habe ich ein wirksames, ganzheitliches Konzept an der Hand, das Kinder nachhaltig stärkt. Es hilft ihnen, sich selbst zu erkennen, mutig aufzutreten, Grenzen zu setzen und neue Leichtigkeit zu finden – mit Fantasie, Freude und echtem Selbstvertrauen.

Kontakt

www.lichtbande.de
kontakt@lichtbande.de
+49 179 5351014



@lichtbande



Erzieherin | zertifizierte Selbstbehauptungs-
und Resilienztrainerin | Präsentations und
Seminar Spezialistin | Kinder und Jugendcoach

Mein Angebot

Trainings & Kurse für Kinder

- **Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings** in Kitas & Schulen
- **Mobbing-Präventionskurse**
- **Ferienkurse** – spielerisch stark durch die freie Zeit
- „**Spiel dich stark!**“ – Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung durch Spiel
- **Bewegungs- und Sportprogramme** zur Förderung von Selbstwahrnehmung und Teamfähigkeit

Alltagstrainings

Kinder lernen alltagsnah und praktisch:

- mit Beleidigungen umzugehen
- Haltung zeigen, wenn ihnen etwas weggenommen wird
- unangenehme Berührungen zu erkennen und klar zu reagieren
- sich bei Gewalt zu schützen
- freundlich, aber bestimmt Grenzen zu setzen

Eltern & Fachkräfte

- **Elternabende, Vorträge & Workshops** zu Erziehung, Resilienz und Selbstbehauptung
- **Eltern-Workshops** zur Stärkung des Zuhauses als sicherem Hafen
- **Einzelcoachings für Kinder und Eltern** – individuell, empathisch, lösungsorientiert
- **Fortbildungen** für pädagogische Fachkräfte



Mein Ziel

„

Kinder spielerisch stark machen – für sich, für andere und für das Leben.

Lassen Sie uns gemeinsam das Herzlicht Ihres Kindes zum Leuchten bringen.

Ihr Mehrwert

Unser Training schafft Raum für mehr Harmonie, Lebensfreude und Leichtigkeit im Familienalltag. Kinder werden gestärkt, mutiger und achtsamer – sie entwickeln ein gesundes Selbstbewusstsein, verbessern ihre Konzentration und finden zu mehr emotionaler Balance.

Sie lernen, klar zu kommunizieren, ihre Bedürfnisse zu erkennen und selbstbewusst aufzutreten. Gleichzeitig hilft ihnen ein positiver Blick auf die Welt, Herausforderungen sicherer zu meistern und Konflikte souverän zu lösen.

Durch diesen bewussten, respektvollen Umgang miteinander entsteht langfristig ein höheres Wohlbefinden für die ganze Familie. Mehr Klarheit, innere Freiheit und Selbstbestimmung führen Schritt für Schritt zu einer gesunden, zuversichtlichen Zukunft.



Mutanker Blau

Ruhe, Halt, Schutz

Federleicht Mint

Klarheit, Frische, Aufbruch

Herzenswarm Rosa

Wärme, Geborgenheit, Freundlichkeit

Freudenfunkel Gelb

Energie, Optimismus, Licht, Kindlichkeit