

Kinder brauchen mehr als gute Noten - sie brauchen innere Stärke, Mitgefühl und Durchhaltevermögen. Im Training lernen sie, Konflikte friedlich zu lösen, empathisch zu handeln und sich selbst zu vertrauen.

**Starke Kinder
-entspannte Schulzeit-**

Die Kinder lernen

- Konflikte selbstständig und gewaltfrei lösen
- Umgang mit Beleidigungen & Gefühlen
- Grenzen wahrnehmen und setzen
- Klare Kommunikation (Körpersprache & Stimme)
- Konzentration & Koordination
- Achtsames Miteinander (Soziale Kompetenz)



Zukunftsstark
-skills for life-

Mobbingprävention
durch
Lebenskompetenz- und
Resilienztraining

**Für mehr innere
Stärke, Empathie
und gutes
Miteinander**

Ein konfliktfreies Leben
können wir unseren Kindern
nicht bieten – aber wir
können sie stark dafür
machen.

Löwenstark durchs
Leben



Die Trainings sind
altersgerecht aufgebaut –
ob für Vorschulkinder,
Grundschüler oder
Jugendliche

Die Methoden und das
Konzept basieren auf der
Ausbildung bei

STARK
AUCH OHNE MUCKIS ●

Ich wurde von Stark auch ohne Muckis, dem
führenden Institut für Mobbingprävention sowie
Kinder- und Jugendstärkung, ausgebildet. Stark
auch ohne Muckis verfolgt die Vision, Mobbing in
30 Jahren in Liebe in Achtsamkeit zu
verwandeln. Mehr Informationen zur Ausbildung
sind hier zu finden: www.starkauchohnemuckis.de

CARMEN RÜDINGER

**Imotik®-Trainerin,
zertifizierte Lebenskompetenz- und
Resilienztrainerin**

Tel.: 01737596579

Mail: training@ruedinger.me