



Selbstvertrauen

Grenzen setzen

Achtsamkeit

Selbstwirksamkeit

Umgang mit Gefühlen

Konflikte lösen

Empathie

Miteinander

Anmeldung
unter:

☎ 0176 62649258

🏠 An der Schergenbreite 21
93059 Regensburg

✉ info.stepbrave@gmail.com

STEP BRAVE

Damit Kinder **mutig** und
gestärkt
durchs Leben gehen können.

**In meinen Kursen lernen
Kinder, ihre Gefühle
einzuzuordnen,
mutig für
sich einzustehen
und mit Herausforderungen
sicher umzugehen.
Spielerisch, bewegt und
achtsam
nach dem Konzept [®]
„Stark auch ohne Muckis“.
Für mehr innere Stärke und
soziale Kompetenz.**

*Selbstwirksamkeit macht stark
– ohne Muckis.*

Kurstermine & Anmeldung auf Anfrage

Bitte einen kleinen Pausensnack
und etwas zu trinken mitgeben.

Kurse im Raum
Regensburg



Corinna Bauer
Trainerin für Resilienz &
Lebenskompetenz.





*Selbstwirksamkeit macht stark
– ohne Muckis.*

STEP BRAVE

Warum ich tue, was ich tue

Vielleicht kennst du das:
Dein Kind zieht sich zurück, wenn es
geärgert wird.

Oder es platzt wütend heraus, wenn
es überfordert ist.

Manchmal fehlen ihm einfach die
Worte – oder der Mut, für sich
einzustehen.

Als Mama, Lehrerin und zertifizierte
Trainerin weiß ich:

Kinder wollen sich ausdrücken, sie
wollen verstanden werden.

Aber sie müssen es erst lernen –
genauso wie Lesen oder
Fahrradfahren.

Ich freue mich, dich und dein Kind kennenzulernen.

Corinna Bauer
Trainerin für Resilienz & Lebenskompetenz
nach „Stark auch ohne Muckis“



Ich traue mir etwas zu – und weiß, was ich kann.

Ich bin Teil einer Gruppe – und kann gleichzeitig ich selbst
sein.

Ich finde faire Lösungen – ohne laut zu
werden..

Ich bleibe ruhig – und weiß, wie ich mich abgrenzen kann.

Ich erkenne, was ich fühle – und finde Worte dafür.

Ich spüre meinen Körper – und lerne, im Moment zu sein

Ich verstehe, wie es anderen geht – und kann mitfühlen.

Ich darf „Nein“ sagen – und werde trotzdem gemocht.

