

# SELBSTBEHAUPTUNG



Als Erzieherin seit 2011 und Mutter weiß ich aus eigener Erfahrung, wie entscheidend es ist, zu lernen, sich selbst zu vertrauen, ihre Gefühle zu verstehen und ihren eigenen Wert zu erkennen.

Ich bin überzeugt:  
Kinder, die ihre innere Stärke kennen, wachsen zu Erwachsenen, die gesunde Beziehungen führen, sich selbst vertrauen und verantwortungs-voll mit anderen umgehen.  
Und genau daraus entsteht eine achtsame, starke und wertschätzende Gesellschaft.



## TRAININGS FÜR KINDER

Spielerisch Gefühle wahrnehmen, innere Stärke entdecken und erste Resilienzstrategien erlernen. Bewegung und kleine Herausforderungen stärken Selbstbewusstsein und soziale Kompetenzen.

## WORKSHOPS FÜR TEENAGER

Fokus auf Selbstwahrnehmung, emotionale Selbstregulation und gesunde Beziehungen. Jugendliche entdecken ihre Stärken und ihren Wert. Sie lernen, Herausforderungen resilient zu meistern.

## ELTERN-KIND- KURSE

Gemeinsames Lernen, wie Eltern ihre Kinder im Aufbau von Selbstvertrauen und innerer Stärke unterstützen können. Spielerische Übungen fördern die Verbindung zwischen Eltern und Kind.

### Mein Motto:

**Gemeinsam wachsen mit Mandy -  
begleiten, Schätze entdecken und Stärke  
fürs Leben.**



Persönlichkeits- & Lebenskompetenz

@ mandy.unger.gwmm@gmx.de

☎ 0151-25386900

📷 gemeinsam\_wachsen\_mit\_mandy



GEMEINSAM STARK – VERBINDUNG, DIE TRÄGT

# ELTERN-KIND-KURS

Zwischen Alltag, Terminen und Erwartungen geht oft genau das verloren, was Kinder am meisten brauchen: echte Verbindung.

Dieser Kurs ab 6 Jahren ist eure bewusste Auszeit.  
Zeit nur für euch.  
Zeit, in der ihr euch neu begegnet.

Was diesen Kurs besonders macht:  
Ihr geht gemeinsam durch die Inhalte, nicht nebeneinander – sondern miteinander.  
Resilienz wird hier nicht erklärt, sie wird erlebt.



## WAS EUCH HIER ERWARTET

Gemeinsame Spiele, die euch verbinden.  
Übungen, die euer Vertrauen stärken.  
Raum für echte Gefühle.  
Worte, die bleiben – durch Affirmationen.  
Momente, die euch im Alltag tragen.

## FÜR DEIN KINDER

„Ich bin gut, so wie ich bin.“  
„Ich schaffe das!“  
„Meine Gefühle sind richtig.“  
  
Dein Kind entwickelt Selbstvertrauen, innere Stärke und den Mut, es selbst zu sein.

## FÜR DICH

Dein Kind wirklich sehen und verstehen.  
Sicherer im Umgang mit starken Gefühlen werden.  
Verbindung spüren – auch in herausfordernden Momenten.

**Wann?**

**30.05.2026**

**Wo?**

**In Königs Wusterhausen**

**Investition? 59€**



Persönlichkeits- & Lebenskompetenz

@ mandy.unger.gwmm@gmx.de

☎ 0151-25386900

📷 gemeinsam\_wachsen\_mit\_mandy

**79€**

## **KINDERKURS**

# **SPIEL DICH STARK!**

Selbstbehauptung ● Resilienz ● innere Stärke

### **WAS?**

- Respektvolles und achtsames Miteinander
- Körpersprache und klare Kommunikation
- Gewaltfrei Grenzen setzen
- Umgang mit Beleidigungen und Konflikten
- Wahrnehmung von Gefühlen und Bedürfnissen
- Förderung des Selbstbewusstseins

### **WO?**

**Physiotherapie MEDICAL FIT**

**Karl-Marx-Str. 23, 15711 Königs Wusterhausen**

(Eingang auf dem Rossmannparkplatz, rechts,  
über Ernsting's family)

### **WANN?**

**03.05. & 17.05. von 10:00-12:00 Uhr**

**24.05. & 31.05. von 10:00-12:00 Uhr**

**8-10 Jahre**

**03.05. & 17.05.**

**5-7 Jahre**

**24.05. & 31.05.**



## **JETZT ANMELDEN**



@ mandy.unger.gwmm@gmx.de

☎ 0151-25386900

📷 gemeinsam\_wachsen\_mit\_mandy

Kennenlernpreis ~~79€~~  
**69€**

## KINDERKURS **SPIEL DICH STARK!**

Selbstbehauptung ● Resilienz ● innere Stärke

### WAS?

- Respektvolles und achtsames Miteinander
- Körpersprache und klare Kommunikation
- Gewaltfrei Grenzen setzen
- Umgang mit Beleidigungen und Konflikten
- Wahrnehmung von Gefühlen und Bedürfnissen
- Förderung des Selbstbewusstseins

### WO?

Mehrgenerationenhaus "Kleeblatt"  
Waldstraße 33, 15741 Bestensee

### WANN?

21.05. von 15:00-16:30 Uhr  
28.05. von 15:00-16:30 Uhr

**5-7  
Jahre**



**JETZT ANMELDEN**



@ mandy.unger.gwmm@gmx.de

0151-25386900

gemeinsam\_wachsen\_mit\_mandy