

## ● STARK SEIN KANN MAN LERNEN!

Im Alltag erleben Kinder oft Situationen, in denen sie nicht wissen, wie sie reagieren sollen.

Sie erstarren, gehen in den Gegenangriff – oder nehmen sich Worte zu Herzen, die sie nicht verdient haben.

Mein Training **stärkt Kinder von innen heraus**. Mit Bewegung, Spaß und echten Erlebnissen. Kein Vortrag – sondern ein **aktives, kindgerechtes Training** nach dem „Stark auch ohne Muckis®“-Konzept.



### **Meine Wirkung:**

Wie ich mich zeige,  
entscheidet, was  
andere über mich  
denken.

Haltung, Stimme, Blick.



### **Meine Entscheidung:**

Was lasse ich in mein  
Herz - und was lasse  
ich abprallen?  
Ich gehe dorthin, wo es  
mir gut geht.



### **Mein Verhalten:**

Die "Macht" der  
Gruppendynamik.  
Ich lache nicht mit,  
wenn jemand geärgert  
wird.



**Julia Eckert**

**Trainerin für Selbstbehauptung & Mobbingprävention**

[www.starkekinder-regensburg.de](http://www.starkekinder-regensburg.de)

[julia.eckert@starkekinder-regensburg.de](mailto:julia.eckert@starkekinder-regensburg.de)

[@starkekinder.regensburg](https://www.instagram.com/starkekinder.regensburg)

0172 / 727 31 47

