SABRINA UND DIE POGOBANDE

STARK MIT HERZ.

RESILIENZ- UND SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINERIN

IN AUSBILDUNG ZUR FACHKRAFT FÜR INKLUSION

SABRINA GOHRES

Panitzstr. 1
04229 Leipzig
0177 33 23 143
pogobande@proton.me

JEDER MENSCH VERDIENT EINE STARKE SEELE

Ich schaffe Räume, in denen Kinder , Familien und Fachkräfte nicht nur lernen, sondern wachsen können.

PRÄVENTION STATT REAKTION

Seelische Belastungen bei Kindern steigen stetig. Psychische Erkrankungen beginnen oft in jungen Jahren. Prävention ist kein Luxus – sie ist Notwendigkeit.



SCHULEN

- Integration von Resilienztraining in den Schulalltag
- Stressreduktion und verbesserte Lernfähigkeit
- Ausgrenzung aktiv begegnen – Inklusion im Alltag leben
- Konzeptbegleitung

KITAS

- Bewegungsgestützte Entwicklungsansätze
- Sensibilisierung für emotionale Bedürfnisse
- Inklusion von Anfang an leben

ELTERN

- Einfache Übungen für zu Hause
- Frühwarnzeichen erkennen
- Kommunikation und Bindung stärken
- Gemeinsame Bewegungsaktivitäten

INKLUSION GEHT UNS ALLE AN – FÜR MITEINANDER STATT NEBENEINANDER.