

# ÜBER MICH

Mein Name ist Alexandra Schaub, ich bin Mama von zwei Töchtern, Trainerin für Kids & Teens und Familiencoach.

Meine Vision ist es, Kinder, Teens und Familien zu stärken und ihnen zu zeigen, dass sie selbst alles in der Hand haben um ein glückliches Leben zu führen.

Ich habe bei **Stark auch ohne Muckis** meine Ausbildung gemacht, weil mich das nachhaltige und praxisnahe Konzept überzeugt hat.



# COACHING

Coaching hilft, wieder Klarheit über die eigenen Wünsche zu bekommen und ebnet den Weg, diese auch zu erreichen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten - vom einmaligen Kurzcoaching bis hin zu Begleitung über einen längeren Zeitraum bis die Ziele erreicht wurden.

Ich begleite Sie auf dem Weg, vereinbaren Sie gern dazu ein kostenloses Kennenlerngespräch mit mir.

# KUR SINHALTE

## Kurse für Kinder von 6-11 Jahren

Ihre Kinder lernen, Konflikte gewaltfrei und mit innerer Gelassenheit zu lösen und den Fokus auf die guten Dinge zu legen. Sie werden selbstbewusster, können ihre Grenzen klarer wahrnehmen und trotzdem empathisch mit anderen sein. Das fördert auch die Selbständigkeit und Motivation.

## Kurse für Teens von 12-16 Jahren

Die Teens lernen ihre Stärken kennen und wie sie wertschätzend miteinander kommunizieren. Dazu gibt es allerhand theoretisches Wissen rund um die Pubertät. Sie bekommen Tools an die Hand, um Ziele zu planen und ihre Motivation zu steigern.





## MEIN ANGEBOT

- Familiencoaching/Einzelcoaching
- Kita & Schulkurse Selbstbehauptung & Resilienz
- Persönlichkeitsentwicklung für Teens an weiterführenden Schulen
- Offene Kurse

Weitere Kurse, auch online, plane ich gerade in den Bereichen **Cyber-Mobbing**, **Hilfe, wir sind in der Pubertät**, und **Tipps und Tricks für den Familienalltag** sowie **Kinderyoga**.

Weitere Informationen: [www.alexandraschaub.de](http://www.alexandraschaub.de)

## KONTAKT

ALEXANDRA  
SCHAUB

Eberswalder Straße 2  
14612 Falkensee

Mobil: 0152/07072199  
[mail@alexandraschaub.de](mailto:mail@alexandraschaub.de)  
[www.alexandraschaub.de](http://www.alexandraschaub.de)

-----  
SELBSTBEHAUPTUNGS- UND  
RESILIENZKURSE FÜR KIDS &  
TEENS & FAMILIENCOACHING  
-----



## MEHR HARMONIE IM FAMILIENALLTAG?

-----  
Wenn Sie wissen möchten, wie Ihre Kinder selbstbewusster werden und für sich einstehen können und dadurch auch gleichzeitig die Harmonie im Familienalltag gestärkt werden kann, sollten wir uns kennenlernen!

