



**mutsprung akademie**

Resilienz | Achtsamkeit | Yoga

# STARKE KINDER STARKE ZUKUNFT

## Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder Achtsamkeit, Yoga und Meditation

---

In unseren interaktiven Trainings werden den Kindern spielerisch Verhaltensweisen und Strategien vermittelt, um besser mit Konfliktsituationen umgehen zu können und somit sicher und mit mehr Leichtigkeit in die Zukunft starten zu können.

### Die Kinder lernen, wie sie:

- sich von negativen Dingen gewaltfrei abgrenzen
- sich mit klaren Worten durchsetzen
- selbstverantwortlich handeln und Ziele verfolgen
- auf ihre Gefühle hören, denn sie zeigen ihnen den Weg wie einen Kompass

### Die Kinder fühlen sich danach:

- selbstbewußter
- selbstsicherer
- entspannt im Umgang mit anderen
- kompetent, mutig und gestärkt



„Du bist immer  
wertvoll wie ein  
Diamant.“

Fragen & Infos unter:

[claudia@mutsprungakademie.de](mailto:claudia@mutsprungakademie.de) | +49 151 18429996

[www.mutsprungakademie.de](http://www.mutsprungakademie.de)