



ICH BIN MAIKE,

Mama einer 5-jährigen Tochter, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, ausgebildete Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin sowie zertifizierte Kursleiterin im Waldbaden. Ich möchte Kindern Wege und Mittel mit an die Hand geben, damit sie voller Selbstvertrauen und Freude durchs Leben gehen können und zu glücklichen Menschen heranwachsen. Für eine starke Zukunft ohne Gewalt und Leid!

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit!



**Maïke Schliebs
Wurzelstark**

Karlsruhe-Hohenwettersbach
info@maike-wurzelstark.de
Tel.: 0155 - 61909939
Instagram: maïke_wurzelstark

www.maïke-wurzelstark.de

Fotos @ Ramina Dages

**Selbstbehauptungs- und
Resilienzkurse für Kinder**

**Entspannungskurse
für Kinder**

**Waldbaden für Mamas
und Familien**



ÜBER WURZELSTARK

Unsere Wurzeln sind das Fundament für unsere Entwicklung, sie nähren und stärken uns. In einer Welt voller Veränderungen, Druck und Unsicherheiten ist es wichtig, dass Kinder lernen, ihre **inneren Kräfte** zu entfalten. Ich möchte die Wurzeln von Kindern stärken und sie so gut es geht auf die Herausforderungen des Lebens vorbereiten.

Gleichzeitig weiß ich als Mama: **Starke Kinder brauchen starke Eltern.** Doch kann der Familienalltag sehr stressig sein, wir verlieren unsere Balance, sind unausgeglichen und erschöpft. Mit meinen Angeboten zum Waldbaden biete ich Mamas eine Auszeit und Entspannung, um den Energiespeicher wieder zu füllen.

MEINE ANGERBOTE

1. Selbstbehauptungs- und Resilienz-kurse für Kinder, 5-10 Jahre

Für Kitas und Grundschulen

Mit Spiel und Spaß gebe ich Kindern Werkzeuge und Kompetenzen an die Hand, um mit Konflikt- und Stresssituationen besser umgehen zu können und an die eigene Stärke zu glauben. Dabei arbeite ich u.a. nach dem Konzept von Stark auch ohne Muckis, einem der führenden Anbieter von Anti-Mobbing-Trainings in Deutschland (TÜV zertifiziert).

2. Entspannungskurse für Kinder, 5-10 Jahre

Für Kitas und Grundschulen und offene Kurse

Im Zentrum der Kurse steht das Erlernen von Achtsamkeits- und Entspannungstechniken sowie Bewegungsübungen aus dem Kinderyoga. In eigens konzipierten Kursen steht das Wohlfühlen im Mittelpunkt, die Kinder kommen im Hier und Jetzt an und nehmen wertvolle Impulse für ihren Alltag mit, wie das Hören auf ihre Gefühle und das Praktizieren von Dankbarkeit.

3. Waldbaden für Mamas

Tauche ein in die entspannende Waldatmosphäre und gönne dir deine Auszeit vom Alltag. Allein zwei Stunden im Wald stärken nachweislich das Immunsystem und senken den Stress. Mit leichten Übungen aus der Achtsamkeitspraxis und dem Qi Gong kommst du zur Ruhe und dein Geist schaltet ab. Zudem gebe ich dir alltagstaugliche Tipps und Übungen für mehr Leichtigkeit mit nach Hause.

4. Waldbaden für Familien

Der Wald ist ein reinstes Entdeckerparadies! Gemeinsam erforschen wir die Geheimnisse des Waldes und setzen dafür all unsere Sinne ein. Mitten in der Natur können deine Kinder entdecken, Abenteuer erleben und voller Achtsamkeit neue Kraft schöpfen. Mit Spiel und Spaß erlebt ihr als Familie eine Auszeit in der Natur und stärkt eure Wurzeln.

