

# Selbstbehauptungs- & Resilienztraining

NACH DEM KONZEPT VON "STARK AUCH OHNE MUCKIS "

Für Kinder im Alter von 5 -12 Jahren



## DAS LERNEN DIE KINDER BEI MIR

Ruhig und entspannt zu bleiben bei Beleidigungen

Respektvoller und achtsamer mit sich und anderen umzugehen

den Fokus auf das Gute zu lenken

Konflikte gewaltfrei selbst zu lösen

Hilfe holen – aber richtig

Über mich



Mein Name ist Bianka Lückmann.

Ich bin glückliche Mama von 3 Mädchen  
im Alter von 22, 12 und 3 Jahren.

Mich findet man als staatlich anerkannte Erzieherin in einer  
Kita.

2022 absolvierte ich eine Ausbildung als Selbstbehauptungs- &  
Resilienztrainerin

nach dem Konzept von "Stark auch ohne Muckis ", das seit  
über 15 Jahren an Kitas  
und Schulen erfolgreich umgesetzt wird.

Ich brenne dafür, unsere Kinder positiv für das Leben  
zu stärken.

Sodass Sie mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.  
Dabei arbeite ich mit einer Gewissenhaftigkeit und  
voller Lebensfreude.



**Kurse in Kitas**  
**Kurse in Schulen**  
**Offene Kurse**

Mit voller Lebensfreude voraus

**Bianka Lückmann**  
Selbstbehauptungs- & Resilienztrainerin

biankalueckmann@gmail

☎ 0176 – 45 25 97 44

**Ich freue mich auf ein unverbindliches Gespräch**