





### Unser Angebot



Begrüßung & Vorstellung Seite 1-2 Kurse für Kitas Seite 3-4

ranso ran rando donto 5 4

Kurse für Grundschulen Seite 5-6



Kurse für weiterführende Schulen Seite 7-8

Fortbildungen für Teams Seite 9-10

Familien- und Einzelcoachings Seite 11-12

Offene Kurse und Ferienkurse Seite 13-14

Vorträge und Workshops Seite 15-16

Bindungsraum für Klein & Gross Seite 17-18

Unsere Methodik & Bild vom Kind Seite 19-20

## Begrüßung

#### Willkommen bei Gedanken STARK für Klein & Gross!

Wir freuen uns, dass Sie sich für die Stärkung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen interessieren und nach Möglichkeiten suchen, sie noch besser unterstützen zu können.

> Wir sind Anbieter für Sozialkompetenztrainings, Mobbingprävention, Coachings & Fortbildungen.

Als Kinder-, Jugend- und Familiencoaches unterstützen wir Einrichtungen und Familien dabei, einen besseren Umgang mit Herausforderungen & Konflikten zu erlangen und somit ein glücklicheres Leben zu führen.

Wir arbeiten nach dem Konzept von Stark auch ohne Muckis.

Wir stehen für Veränderung, persönliches Wachstum, Spaß und Vertrauen.

Unsere Region Nordbaden umfasst die Städte Karlsruhe Stadt und Land, Achern, Offenburg, Bühl, Baden-Baden, Rastatt und das Murgtal.



### Unsere Vision

Wir sind Katharina Kist und Sophia Mühlhäuser, die Gründerinnen von Gedanken STARK für Klein & Gross. Bei unserer langjährigen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist uns bewusst geworden, wie wichtig es ist auf seine eigenen Gefühle zu hören und selbstbewusst sein Leben zu bestimmen. Besonders in herausfordernden Situationen benötigen viele Menschen Hilfe dabei, resilienter zu sein und ihren Fokus auf das Gute zu lenken. Die eigenen Werte und Bedürfnisse zu kennen, sowie diese zu leben ist das Fundament für ein gesundes Selbstbewusstsein. Wir helfen Menschen noch gezielter dabei, ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen - und das von Anfang an! Unsere Vision ist es Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu stärken und sie in eine glückliche

Zukunft zu begleiten. Ganz einfach, weil sie es wert sind!

Was uns dazu bewegt täglich hinauszugehen und dafür zu sorgen, dass Kinder eine positive Zukunftsvision haben, liegt in unserer gemeinsamen Vision. (Sophia & Kathi)



www.gedankenstarkfürkleinundgross.de

## Kurse für Kitas

#### In unseren Trainings erlernen die Vorschüler\*innen:

Strategien für den Umgang mit Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme von Gegenständen, ungewolltes Anpacken, sowie Gewaltandrohungen

Eigene Grenzen kommunikativ und gewaltfrei zu setzen

Gefährliche Situationen früh einschätzen zu können

Ein selbstbewusstes Auftreten



"Selbstbehauptung ist die Kunst, seine Grenzen wahrzunehmen und zu setzen,

sowie anderen ebenfalls das Recht auf Selbstbehauptung zu geben und die

Grenzen anderer zu respektieren.« Daniel Duddek



- Einen respektvollen Umgang miteinander
- Auf die eigenen Gefühle zu vertrauen und die ihrer Mitmenschen zu erkennen.
  - Ihre Gedanken in eine positive Richtung zu lenken
  - Was Meinungen sind und wie sie sich von negativen Meinungen anderer abgrenzen können
- Dass auch ihre eigenen Worte dafür sorgen, dass andere sich gut oder schlecht fühlen können

Unsere Gedanken STARK für Klein & Gross Kurse richten FÜR KI FIN & GROSS sich in den Kindergärten an die Vorschulkinder, Für den Grundkurs kommen wir für mindestens 4 Stunden in Ihre Einrichtung. Weitere Module können separat dazu gebucht werden. Der Kurs kann in Form eines Ganztagestrainings oder aufgeteilt auf zwei Tage stattfinden. Pro Kursgruppe nehmen maximal 15 Vorschüler\*innen am Training teil. Ist Ihre Vorschüler\*innen Anzahl höher? Kein Problem, wir kommen gerne für mehrere Kurse in Ihre Einrichtung.

> Die Kinder werden spielerisch und methodenreich auf einen sicheren Start in die Schule vorbereitet.

Die Trainerin beherrscht ihr Fach sehr gut und bringt viel Energie mit. Durch Variationen des Rhythmus und der Übungen fesselt sie die Aufmerksamkeit der Kinder und wechselt zwischen Phasen der Beobachtung von Situationen,um herauszufinden, wie man am besten reagiert, und Phasen des Spiels zum Üben. Ich habe Stark auch ohne Muckis mit großem Vergnügen entdeckt. Diese Methode entspricht mir und hat mich dazu veranlasst mich fortzubilden, um sie täglich in unserer Struktur anwenden zu können und sie vielleicht sogar in unser Team zu integrieren. Sandra, Erzieherin

Begeistert hat mich die Vielfältigkeit. Es wurde alles mit den Kindern besprochen und dann ausprobiert. Besonders Peggy ist für die Kinder präsent. Die Durchführung war super. Es war sehr abwechslungsreich, für die Kinder nachvollziehbar und verständlich. Sophia hat auf die individuellen Probleme reagiert und damit gearbeitet. Sie ist auf alle Kinder <sup>eingeg</sup>angen Sina, Erzieherin



umdrehen und weggehen statt mir das Gemeine Ich fühle mich wie ein Sieger!

Alles war toll und ich freue mich auf das nächste Mal

# Kurse für Grundschulen

### In unseren Trainings erlernen die Grundschüler\*innen:

- Strategien für den Umgang mit Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme von Gegenständen, ungewolltes Anpacken, sowie Gewaltandrohungen
- Eigene Grenzen kommunikativ und gewaltfrei zu setzen
- Gefährliche Situationen früh einschätzen zu können
- Ein selbstbewusstes Auftreten

Mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen für eine sichere und glückliche Zukunft



Einen respektvollen Umgang miteinander

Auf die eigenen Gefühle zu vertrauen und die ihrer Mitmenschen zu erkennen

- Ihre Gedanken in eine positive Richtung zu lenken
- Was Meinungen sind und wie sie sich von negativen Meinungen anderer abgrenzen können
- Dass auch ihre eigenen Worte dafür sorgen, dass andere sich gut oder schlecht fühlen können



Mit den Gedanken STARK
für Klein & Gross Trainings an
Grundschulen werden die Kinder durch
lebensnahe Strategien handlungsfähig und
entspannt bei herausfordernden Situationen mit
Mitschüler\*innen und andere Mitmenschen.
Für den Grundkurs kommen wir für mindestens
3x90 Minuten in Ihre Schule. Weitere Module
können separat dazu gebucht werden. Der Kurs
kann in Form eines Ganztagestrainings oder
aufgeteilt auf mehrere Tage stattfinden. Pro Kurs
nimmt die gesamte Klasse am Training teil.



Die begeisterte Vermittlung von
Inhalten, die gute Stimmung in der
Klasse und der Umgang mit den Kids
Klasse und begeistert. Methodisch
haben mich begeistert. Methodisch
abwechslungsreich, logischer Aufbau,
kompetente Vermittlung von Inhalten
und sympathische Art der Trainerin.
Rundum ein gelungenes Projekt mit
Rundum ein gelungenes Projekt auf
Nachhaltigkeitsfaktor und Lust auf
mehr.
Rita. Schulsozialarbeiterin

Die Trainerin hat voller Elan und Tatendrang mit den Kindern gearbeitet. Mit Empathie, Sachverstand und unendlicher Geduld. Der Kurs war klar strukturiert, logisch aufgebaut und hatte immer wieder wiederholte Inhalte. Wir sind absolut begeistert! Das ist genau das, was wir JETZI dringend brauchen! Nora, Grundschullehrerin Der Kurs war super, besonders, dass Peggy uns die Sachen weggenommen hat. Ich fühle mich nach dem Kurs super toll, kann stark sein auch ohne Muskeln und mein Schutzschild aktivieren. Ich finde es schade, dass der Kurs schon zu Ende ist. Finn, 7 Jahre

Sophias Kurs war lebendig, klar verständlich und es ist toll, dass auch ruhigere Kinder angesprochen werden. Sophia hat eine klare Führung und greift bei Störungen rechtzeitig ein. Rebecca, Lehrerin



Die Klasse 1A dankt Dir von Herzen für drei tolle Sozialkompetenztrainingstage voller Löwenmut, Glücksmomente, Empowerment & Krafträdern. Wir werden davon sicher sehr profitieren und uns oft an dich erinnern. Klasse 1A

## Kurse für weiterführende Schulen

### In unseren Trainings erlernen die Schüler\*innen:

- Mehr Bewusstsein über ihre Talente und Stärken
- Mehr Klarheit in ihrer Kommunikation
- Berufsvorbereitung inklusive Bewerbertraining
- Konflikte zu verstehen & zu lösen
- Eigene Bedürfnisse & Werte zu erkennen

Mehr Klarheit für die eigene Zukunft!





- Mehr Einfluss auf die eigenen Gedanken, Gefühle & Handlungen
- Mehr Selbstvertrauen & Sicherheit
- Mehr Klarheit und Energie für die eigenen Wünsche, Ziele & Zukunft
- Weniger Stress mit anderen zu haben
- ggf. Cybermobbing



Ich bin sehr begeistert von diesem Kurs und der Trainerin. Die Entwicklung, die die Schüler\*innen in dieser kurzen Leit gemacht haben ist enorm. Ich bin mir sicher, dass sie wiel für ihr weiteres Leben davon profitieren können. Lukas, Lehrer



Zuerst war ich nicht sehr motiviert an diesem Kurs teilzunehmen. Doch jetzt bin ich so DANKBAR, weil ich endlich weiß, wo meine Stärken endlich weiß, wo meine Stärken liegen und was ich beruflich machen möchte. Dennis, 15 Jahre

Ein methodisch sehr gut durchdachtes
Konzept, welches ergänzend zu den
Berufsorientierungskursen den
Teenagern vertiefte Einblicke in ihre
Werte, Bedürfnisse und Talente gibt.
durch Kommunikationsspiele in der
Zusammengewachsen. Ich bin sehr froh,
zu haben.
W., Schulogisch

In unseren Kursen an W., Schulsozialarbeiterin weiterführenden Schulen werden die Teenager gestärkt ihre eigenen Stärken zu entfalten, nach diesen zu agieren, sowie ihre Werte und Bedürfnisse zu erkennen und zu leben. Die Inhalte zum Thema Sozialkompetenztraining und Mobbingprävention aus dem Grundschulbereich werden für die weiterführenden Schulen bei Bedarf auf das jeweilige Alter angepasst. Für den Grundkurs kommen wir für mindestens 3x90 Minuten in Ihre Schule. Weitere Module können separat dazu gebucht werden. Der Kurs kann in Form eines Ganztagestrainings oder aufgeteilt auf mehrere Tage stattfinden. Pro Kurs nimmt die gesamte Klasse am Training teil.

### Fortbildungen

Für Pädagog\*innen, Lehrer\*innen, sowie Erwachsene, die in anderen Bereichen mit Kindern und Jugendlichen zusammenarbeiten, bieten wir Schulungen an.

Der Inhalt wird an Ihre Wünsche und Ihren zeitlichen Rahmen angepasst. Schulungen können zwischen 2 - 8 Stunden dauern und finden direkt in Ihrer Einrichtung statt.

Neues Wissen, mehr Zusammenhalt, gemeinsame Ziele!



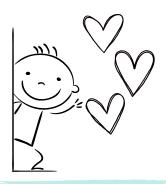
#### Folgende Themen wären beispielhaft möglich:

- Resilienz, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein
- Werte und Konflikte
- Kopfkino und Meinungen
- Umgang mit Druck und Stress
- Wertschätzende & Klare Kommunikation
  - Respekt
- Vom Ich zum Du zum Wir
- Inhalte der Stark auch ohne Muckis Kurse im Alltag nutzen
- Teambuilding
- Was ist Mobbing (System verstehen und helfen)
- Persönliche Ressourcen im Team nutzen.
- Stärken stärken
- Umgang mit Gerüchten und Lästereien
- Weitere Themenwünsche von Ihrer Seite sind jederzeit möglich.



### Teilnehmerfeedback





Zwei sehr coole und sympathische Trainerinnen.
Konkrete Tipps aus der Praxis, verknüpft mit
Fachwissen. Die Durchführung war sehr gut und
abwechslungsreich. Es hat mir richtig viel Spaß
gemacht, sehr spannend gestaltet. Ich konnte sehr viel
mitnehmen auch für die Arbeit als Erzieherin. Die Zeit
verging sehr schnell. Top!

Die Fortbildung hatte viele praktische Beispiele und war anschaulich. Das Thema Resilienz passt aktuell sehr. Der Umgang in der Fortbildung war sehr nett. Wir haben es als Team genossen und haben uns am nächsten Tag in einer ganz besonderen Atmosphäre erlebt. Ich konnte viel mitnehmen und das auch gleich mit meinen eigenen Jungs umsetzen.

Alles war sehr alltagsnah und gut verständlich gestaltet. So konnte es bestens auf den eigenen Alltag und in viele weitere Situationen übertragen werden. Die Fortbildung war lebendig gestaltet und hat mich selbst zum Nachdenken angeregt. Ich hoffe, wir können noch weitere Teamsitzungen mit deiner Mitwirkung gestalten und freue mich auf eine weitere Zusammenarbeit mit dir. Von nun an stehe ich ganz oben, auf der Liste, von den wichtigsten Personen in meinem Leben!

An der Fortbildung begeistert hat mich die Energie und die Begleitung. Die Trainerin war Top! Sie hat ein gutes Zeitmanagement, gute Inhalte und gute Methoden. Die Fortbildung war sehr lebendig. Den beruflichen und privaten Nutzen schätze ich sehr hoch ein.

Das System Mobbing wurde anschaulich erklärt, sowie Lösungen aufgezeigt, wie das System durchbrochen werden kann. Das Verhältnis Theorie und Praxis war angenehm. Hat großen Spaß gemacht. Die Durchführung der Trainerinnen war sehr gut.

Die Thematik wurde sehr anschaulich und nachvollziehbar angesprochen. Am nächsten Tag war die Stimmung im Haus anders, irgendwie positiver. Die Fortbildung war voller Offenheit und austauschfördernd. Ich kann viel mit den Inhalten machen und finde es gut, als Team zum Thema fortgebildet zu werden.

An der Fortbildung begeistert hat mich die Didaktik, dass es viele Mitmachmöglichkeiten gab, die gute Stimmung und das positive Denken und Austauschen. Die Durchführung der Trainerin war sehr gut. Mit Freundlichkeit und Leichtigkeit, so ist der Tag sehr angenehm und konstruktiv gewesen. Ich fühle mich jetzt optimistischer und stärker, um durch die Wintermonate zu gehen. Es sind mehrere neue Werkzeuge in meinen Koffer gekommen und das Team ist gestärkt. Ich würde gerne meine Familie zur Fortbildung schicken.

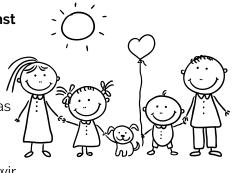
> Die Fortbildung war abwechslungsreich und interaktiv. Die Inhalte waren sehr Praxisnah, sofort umsetzbar und super gestaltet. Für den Arbeitsalltag sind die Inhalte der Fortbildung sofort umsetzbar. Für das Familienleben und Vereinsleben sind die Inhalte ebenfalls von hohem Nutzen.

## Einzel- und Familiencoachings

Du hast Kinder oder Teenager oder wünschst dir für dich selbst eine Veränderung, dann bist du hier genau richtig.

Fehlen dir noch Ideen und Ansätze wie du das schaffen kannst in eine Veränderung zu kommen?

In Familien- oder Einzelgesprächen können wir gezielt deine Bedürfnisse erarbeiten und die einzelnen Schritte zu deiner Zielerreichung definieren und langfristig bei dir oder in deiner Familie etablieren.



Mehr Zufriedenheit und ein sicherer Hafen!



#### Coaching für Kinder und Jugendliche

Wünschst du dir für dein Kind mehr Sicherheit und ein selbstbewussteres und stärkeres Auftreten im Alltag, sowie in Konfliktsituationen?

Möchtest du dein Kind für ein Leben ohne Mobbing und ohne üble Konflikte stärken?

Ist dir wichtig, dass dein Kind besser mit Stress und Herausforderungen umgehen kann, sodass es nicht schon in der Kindheit ausbrennt? Willst du dein Kind endlich wieder richtig entspannt und glücklich sehen? Wünschst du dir, dass dein Teenager selbstbestimmt seinen/ihren eigenen Weg nach der Schule bestimmen und gehen kann? Möchte dein Kind nach der Ausbildung / dem Studium Unterstützung, um herauszufinden, wie es danach für weitergehen kann?

#### Coachings für Erwachsene

Wir begleiten Dich intensiv über mehrere Wochen hinweg mit deinem persönlichen Thema und finden gemeinsame Lösungs- und Handlungsstrategien, die zu dir passen. Das Coaching findet entweder bei Dir zu Hause oder in unserem Bindungsraum für Klein und Gross statt. Kommst du von weiter weg? Kein Problem, das Coaching kann auch online stattfinden.





Ich fühle mich sicherer und mache mir keine großen Sorgen wegen meinem Kopfkino mehr. Meine eigene Meinung ist mir wichtiger geworden und ich bin nicht mehr so eingeschüchtert. Ich wurde selbstsicherer und stärker im Umgang mit Menschen. Das Coaching hat sich sehr gelohnt und ich bin aus meinem tiefen Loch noch rechtzeitig herausgeklettert mit guter Hilfe und super Training.

Dank des Coachings bei Frau Kist fühle ich mich nun stark und mutig genug, um ein neues Kapitel in meinem Leben anzugehen. Das Coaching war sehr angenehm und vielseitig in der Methodik. Ich kann nur empfehlen, sich selbst so ein Coaching wert zu

Dank Frau Kist fühle ich mich wieder richtig gut. Eine Zeit lang bin ich gar nicht mehr gerne zur Schule gegangen, weil meine Mitschüler mich ständig geärgert haben. Jetzt gehe ich wieder gerne zur Schule und habe sogar Freunde gefunden! Ich fühle mich mutig und stark und habe wieder eine inneres Gefühl von Glück in mir.



Unser Sohn ist positiver und selbstsicherer. Es macht ihm Spaß wieder in die Schule zu gehen. Er kann sich besser verbal behaupten und sein Selbstwertgefühl ist gestiegen. Frau Mühlhäuser hat sofort "des Pudels Kern" erkannt und ihm das richtige Werkzeug an die Hand gegeben. Die Coachin ist überdurchschnittlich engagiert, offen, herzlich und mit Freude bei ihrer Arbeit. Sie gab wertvolle Tipps für alle Beteiligten. Danke Frau Mühlhäuser, dass sie bei uns waren.

## Offene Kurse & Ferienkurse

In den Ferien bieten wir Gedanken STARK für Klein & Gross Kurse für verschiedene oder auch gemischte Altersgruppen an. Die Kinder erlernen Strategien, um ohne üblen Streit durch ihr Leben zu gehen und auf zukünftige Konflikte mit neuen Strategien zu reagieren. Die Gedanken STARK für Klein & Gross Kurse finden in Form von "offenen Kursen" statt, zu denen Eltern selbst Ihre Kinder, unabhängig der Einrichtung die sie besuchen, anmelden können.



Die Inhalte orientieren sich an Themen der Kita- bzw. Schulkurse.

Nach den offenen Kursen findet eine Elterninformation statt, in der wir Sie über die Inhalte informieren.

Ich fühle mich nach dem Kurs super gut und weiß jetzt, dass es wichtig ist auf meine Gefühle zu hören.



Möchten Sie die Geburtstagsparty im Rahmen eines Gedanken STARK für Klein & Gross Kurses für Ihr Kind und die Freunde Ihres Kindes? Wir gehen individuell auf Ihre Wünsche ein und passen das Kurskonzept an Ihren zeitlichen und inhaltlichen Rahmen an.

Info@gedankenstarkfuerkleinundgross.de



Es ist erstaunlich, wie viel Luna in der kurzen Zeit mitgenommen hat. Gerade die Merksätze begleiten uns nun jeden Tag. Es waren unglaublich kurzweilige Stunden. Du kamst unglaublich sympathisch und herzlich und zugleich sehr kompetent und erfahren rüber. Man spürt, dass du weißt, was du tust. Den Wechsel aus aktiven und ruhigeren Parts fand ich auch super. Und die "warme Dusche" war ein sehr intensiver Moment, für Luna und mich, der noch lange nachwirkt.



Der Kurs war der schönste Tag in den Sommerferien. Ich konnte viel für mich lernen und für den Kontakt mit Hunden. Außerdem hatte ich Spaß mit den vielen anderen Kindern. Ich habe mich richtig wohl gefühlt!



Einige der Kurse finden in Kooperationen mit Hunden und Pferden statt. Zu ausgewählten Terminen findet mit HandinPfote ein Kinderhundeführerschein statt. Dabei erlernen die Kinder den Umgang mit den Tieren - wie sich Tiere verhalten und wie die Kinder selbstbewusst auf die Tiere zugehen. Kombiniert mit den Gedanken STARK für Klein & Gross Inhalten wachsen die Kinder über sich hinaus.

Der Kurs mit den Hunden war so toll. Wir haben gelernt, wie wir selbst stark für unser Leben sind und gleichzeitig, wie wir richtig mit Hunden umgehen.



Der Kurs war sehr energiegeladen, emotional und revolutionär. Unser Sohn hat so viel über sich und den Umgang mit anderen Kindern gelernt. Ich war total beeindruckt und das gemeinsame Erleben der Strategien hat viel Spaß gemacht und war etwas sehr besonderes. Sophia M. ist eine sehr emphatische, liebevolle und humorvolle Trainerin, die die Kinder erreicht und stärkt. Sie hat während des gesamten Kurses die richtigen Worte für die Kinder gefunden und den Spannungsbogen bis zum Ende hoch gehalten, was sich durch Freudentränen meines Sohns widerspiegelte. So stolz diesen Kurs gemacht zu haben, habe ich ihn noch nie gesehen. DANKE für dieses Erlebnis.

# Vorträge & Workshops

Um Gedanken STARK für Klein & Gross nachhaltig und ganzheitlich in Ihre Familien zu bringen, haben wir auch verschiedene Angebote für Eltern und alle Interessierten.

In Kindergärten und Schulen kann ein Elternabend oder Elternvortrag gebucht werden. Die Eltern erfahren hier, was die Kinder in unseren Gedanken STARK für Klein & Gross Kursen gelernt haben, wie Sie das neue Wissen auch für zu Hause nutzen und wie Sie Ihre Kinder dabei begleiten können, die neuen Strategien auch langfristig zu leben. Ebenfalls besteht dir Möglichkeit, Themen aus dem Bereich "Fortbildungen" als Elternabend oder Workshop zu gestalten. Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot für Ihre Themen.

Dieser Elternabend war ganz anders als die bisherigen Elternabende auf denen ich für meine bisherigen Elternabende auf denen ich für mich Kinder war. Heute konnte ich richtig viel für mich Kinder war. Heute konnte ich richtig viel für Kinder war. Etwachsene. Thema auch für uns Erwachsene.

Ich bin sehr dankbar, dass dieser Elternabend in unserer Kita stattgefunden hat. Ich sehe Konflikte mit meiner Tochter jetzt in einem ganz anderen Licht und werde stets die Bedürfnistaschenlampe mit mir führen.







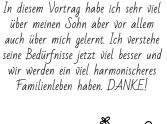
Wir bieten Elternvorträge und Eltern-Workshops zu verschiedenen Themen rund um Kinder, Teenager und das Familienleben an.

Sie können offene Vorträge bei uns im Bindungsraum besuchen oder uns direkt für Ihr Event als Rednerinnen buchen. Unsere Vorträge sind für Teams aller Art, Vereine und ebenso für andere Gruppen von Erwachsenen geeignet.



Im Workshop konnte ich Themen von zu Hause einbringen, mit denen ich mich schon lange beschäftige und keine Lösung gefunden habe. Jetzt haben wir als Familie neue Strategien und Wege, um unseren sicheren Hafen für ALLE Familienmitglieder zu schaffen.

Ich habe bereits an zwei Vorträgen teilgenommen und lerne immer wieder Neues dazu. Ich bin schon sehr gespannt auf die nächsten Themen!





# Bindungsraum für Klein & Gross



#### Wir sind mehr als nur ein Ort für Kurse.

Wir sind dein Ort für Austausch, neues Wissen, für ein offenes Ohr, Stillcafé, Bindung, Bewegungsraum, Kreativität, persönliches Wachstum und noch vieles mehr

Dein Ort zum Singen, Tanzen, Lachen, Bewegen, Entdecken, Bindung und Beziehung, zum Gestalten, Austauschen, Vernetzen und zum Glücklichsein. Bei uns bist du Willkommen - genau so wie du bist!

Du suchst Beratung und Begleitung für dich selbst, deine Familie oder Kinder?

Du suchst Austausch mit anderen Eltern?

Du möchtest bereits in deiner Schwangerschaft durch

Mediationen den Aufbau einer guten Bindung zu deinem

Baby unterstützen?

Du suchst Wissen zu verschiedenen Themen rund um

Babys, Kleinkinder und Kinder?

Babykurse, Spielkreise und Krabbelgruppen,

Hypnobirthingkurse und Meditationskurse für Kids sind nach deinem Geschmack?

Dann bist du bei uns genau richtig!







#### "Kinder stärken von Anfang an". Das ist das Motto unserer Krabbelgruppen.

Schon den Kleinsten Spaß an Bewegung und Gemeinschaft zu vermitteln, sie dabei zu unterstützen Stück für Stück über sich selbst hinaus zu wachsen und Eltern für gemeinsame Aktionen mit ihren Kindern inspirieren

Durch wechselnde Bewegungsangebote &
Wahrnehmungsangebote zur Förderung der Körperwahrnehmung
mit allen Sinnen, Finger- und Bewegungsspielen, Kniereiterspielen,
Rhythmik, unterschiedlichen Materialien wie Seifenblasen, Tüchern,
Bewegungsbaustellen und Farben, sowie die Interaktion mit
Gleichaltrigen entdecken die Kinder unsere Welt. Eltern profitieren
von der intensiven Zeit mit Ihren Kindern, können die Bindung
stärken und sich mit anderen Eltern austauschen. Auch Großeltern
finden immer wieder den Weg in unsere Krabbelgruppen, um die
Bindung mit ihren Enkelkindern zu stärken.

Die Krabbelgruppen finden in unserem Bindungsraum statt. Sie finden alle Informationen unter www.bindungsraum.com.

Wir sind neu in der Stadt und durch die Krabbelgruppe haben wir direkt Anschluss an andere nette Eltern mit gleichaltrigen Kindern gefunden. Wir haben so viel Spaß und fühlen uns in der Gruppe richtig wohl.

Ich gehe mit meiner Tochter schon seit mehreren Monaten in die Krabbelgruppe und es ist eine tolle Gruppe entstanden, die sich auch privat trifft. Die Kinder spielen und lernen so schön miteinander.

Ich genieße die Zeit mit meinem Kleinen in der Krabbelgruppe so sehr. Nur wir beide ohne die älteren Geschwister. Eine richtige Quality-Time, um unsere Beziehung zu stärken.



### Unsere Methodik



Die Gedanken STARK für Klein & Gross Angebote sind sehr abwechslungsreich. Es gibt interaktive, ruhige und energiegeladene Phasen. Folgend finden Sie eine Auswahl der Methoden, mit denen wir arbeiten:

- Storytelling
- Theater- und Spielpädagogik
- Partnerarbeit / Gruppenarbeit
- Neuro-Linguistisches-Programmieren
- Rollenspiele
- Brainstorming
- Rhythmik
- Meditation



### Unser Bild vom Kind

Wir sehen Kinder als Persönlichkeiten, die einen eigenen Willen, eigene Wünsche, Bedürfnisse und Vorstellungen haben. Jedes Kind ist einzigartig. Kinder haben ein Recht sich so zu entwickeln, wie es für sie am besten ist. Kinder sehen die Welt oft noch ungefiltert, sodass wir durch Rückmeldungen von ihnen eine Menge erfahren können. Ein Kind wächst und lernt ständig und saugt Informationen auf. Jedes Kind will lernen, ist wissbegierig, offen für Neues und interessiert. Kinder sind humorvoll, vorurteilsfrei, aktiv und bewegungsfreudig. Kinder sind stark und widerstandsfähig. Sie können die Konsequenzen ihrer Entscheidungen tragen und wachsen daran, wenn wir sie Erfahrungen machen lassen und sie begleiten. Kinder sind stark zur Welt gekommen und von Geburt an Helden.

# Wir freuen uns darauf, Klein & Gross in eine Gedanken STARKE Zukunft begleiten zu dürfen!



So können Sie uns kontaktieren:

#### Gedanken STARK für Klein & Gross

Katharina Kist & Sophia Mühlhäuser www.gedankenstarkfürkleinundgross.de info@gedankenstarkfuerkleinundgross.de

