

“Das habe ich noch nie vorher versucht, also ich völlig sicher, dass ich es schaffe.”

Starke Kinder

Kindergarten





Willkommen

Das bin ich, Sabrina Berning

- Staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin
- Pädagogische Fachkraft in einer Kita
- Seit 2020 Inhaberin des Familienstudios Flows Ochtrup
- Kinderentspannungstrainerin
- Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
- November 2022 Gründerin Marilotta
- November 2022 Gründerin Mariflowsa
- Autorin von "Schön, dass du da bist", "Marilotta`s Geheimnis,", "Zaubernacht"

Die Grundidee im Dezember 2021 war es, ein Kurskonzept zu entwickeln, in dem die Kinder in ihrer motorischen, psychischen und emotionalen Entwicklung gefördert werden. Nachdem ich mehrere Kurse mit meinem Konzept durchgeführt habe, kam die Idee, auch andere Menschen in diesem Konzept auszubilden.

Damit viele Kinder für die Zukunft gestärkt werden.

Starke Kinder Konzept



Unsere Vision: Wir möchten Kinder frühzeitig dabei unterstützen, auf sich selbst zu vertrauen und Grenzen zu setzen.

Unsere Mission: Durch Übungen aus dem Selbstbehauptungs-, Resilienz-, Konzentrations-, Bewegungs- und Entspannungstraining sollen sie lernen, bei sich zu bleiben und sich auf das Gute zu konzentrieren.





Starke Kinder- Für Vorschulkinder

Mit dem Konzept werden Vorschulkinder auf dem Weg in die Schule vorbereitet.

Mit Übungen aus dem Yoga, Entspannungs-, Antistress-, Selbstbehauptungs-, Resilienztraining und mit verschiedenen Rollen- und Gruppenspielen lernen die Kinder:

- * sich zu konzentrieren und zu fokussieren
- * mit Streit umzugehen
- * mit Stresssituationen umzugehen
- * sich zu entspannen
- * sich mit klaren Worten durchzusetzen
- * Konflikte selbstbewusst zu lösen
- * an sich zu glauben
- * mit seinen Gefühlen umzugehen
- * mit Leistungsdruck umzugehen
- * mit anderen Menschen zu kommunizieren und interagieren

01 *Gefühle*

02 *Mut tut gut*

03 *Selbstbewusstsein*

04 *Konflikte*

Schön, dass DU da bist!



mariflowrsa
joyful life

Vielen Dank!

Bei Fragen und weiteren Informationen:

Sabrina Berning

0160/2972428

sabrinaberning@flows-ochtrup.de

