

# Selbstbehauptungs- & Resilienztraining für Kinder

KINDERCOACHING & KINDERYOGA IN BERLIN

## Über mich

Ich bin zertifizierte Selbstbehauptungs- & Resilienztrainerin nach Stark auch ohne Muckis, Kinderyogalehrerin und staatlich anerkannte Erzieherin aus Thüringen und lebe seit 2011 in Berlin. Mit Herz, Erfahrung und Begeisterung begleite ich Kinder dabei, mehr Selbstvertrauen, innere Stärke und emotionale Balance zu entwickeln. Mein Ziel ist es, Kindern zu helfen, sich selbst zu helfen – sie zu ermutigen, ihre eigenen Stärken zu entdecken, Grenzen zu setzen und ihr volles Potenzial zu entfalten.

Im Kinderyoga, in meinen Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings sowie in Einzelcoachings unterstütze ich Kinder dabei, achtsamer, selbstbewusster und resilienter durchs Leben zu gehen. Mit viel Empathie, Humor und einem offenen Herzen schaffe ich Räume, in denen Kinder sich sicher fühlen, wachsen dürfen und lernen: „Ich bin gut, so wie ich bin.“

In meine Arbeit fließen pädagogische Erfahrung, wissenschaftlich fundierte Trainingsmethoden und Elemente aus dem Kinderyoga ein, so entsteht eine ganzheitliche Begleitung, die Körper, Geist und Herz in Einklang bringt.

Ich lebe mit meinem Sohn, Andreas und seiner Tochter Charlotte in einer Patchworkfamilie in Berlin. Diese vielfältige Lebensrealität prägt meine Arbeit und mein Verständnis für Kinder und Eltern gleichermaßen, mit all ihren individuellen Wegen, Gefühlen und Herausforderungen.

Mit Achtsamkeit zu mehr Bewusstheit – in allen Lebenssituationen.

Deine Annett

E-Mail: [loewenclub@web.de](mailto:loewenclub@web.de)