

MEIN ANGEBOT

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings

"Spiel Dich Stark" Kurse

Kinderyoga

PädagogInnen-Fortbildungen

Achtsamkeits-Kurse

Elternveranstaltungen

Einzelcoachings

HumanDesign Readings

Kinder sind die Superhelden der Zukunft!

Geben wir Kindern Liebe, Empathie und einen hohen Selbstwert mit auf den Weg und unterstützen sie so bestmöglich dabei, ein glückliches und zufriedenes Leben zu haben - in ihrer Kindheit, sowie im Erwachsenenalter.

für dinostarke
Kinderherzen!
ich freue mich schon auf
euch.

WER BIN ICH?



Cathrin Bertram

1991 geboren

Mama zweier Kinder

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

Spiel- und Bewegungstrainerin

Kinderyogalehrerin

In der Schulzeit selbst von Mobbing betroffen, habe ich bereits früh viele Erfahrungen sammeln dürfen. Durch meine Ausbildungen (u.A. bei "Stark auch ohne Muckis") und meine eigenen Erfahrungen kann ich mich sehr gut in die Kinder einfühlen und sie auf ihrem Weg begleiten.

Kontaktiert mich gern!



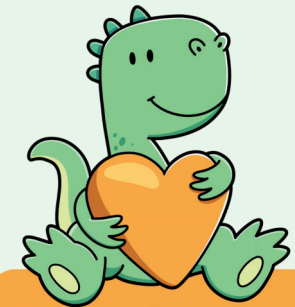
0172 1979142



hallo@dinoherz.de

www.dinoherz.de

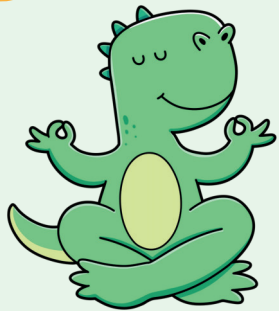
Krummacherstraße 26b
47051 Duisburg



Dinoherz

Trainings und Kurse für
Kinder, Eltern und
PädagogInnen





3-11

Kinderyoga

Hier werden die Kinder spielerisch mit viel Fantasie und Freude an die Yoga-Übungen herangeführt - frei von Erwartungen und Leistungsdruck. Dabei geht es nicht um die korrekte Ausführung der Pose oder deren Bewertung, sondern um Körpererfahrung, Selbsterkenntnis und Spaß. Zusammen mit Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen verbessern wir somit zusätzlich die Motorik und die Konzentrationsfähigkeit, die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein, sowie eine körperliche, geistige und emotionale Ausgeglichenheit.

"Cathrin hat eine positive und ruhige Art, auf jedes Kind einzugehen und es zu sehen. Ich würde dieses Training immer weiterempfehlen!"



5-11

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings

Die Kinder lernen:

- ✓ **Konflikte eigenständig und gewaltfrei zu lösen**
- ✓ **sich von Ärgereien abzugrenzen**
- ✓ **einen hohen Selbstwert zu entwickeln**
- ✓ **ihr Selbstbewusstsein und -vertrauen zu stärken**
- ✓ **einen friedvollen sozialen Umgang**
- ✓ **was Gefühle sind und wie sie damit umgehen können**

⇒ dass *Spielen* mehr Spaß macht, als **ÄRGERN.**

2-5

Kinderturnen Mal anders...

Die Kinder erfahren ihren eigenen Körper und wie viel Spaß es machen kann, diesen in Bewegung zu bringen.

Durch immer andere Spiele werden die Kinder bereits früh an richtige Sportspiele herangeführt, entwickeln ein gesundes Körperbewusstsein, verbessern ihre Körper- und Bewegungskoordination und schulen gleichzeitig ihr Sozialverhalten.

Durch diese bewegte Selbsterfahrung werden die Kinder frühzeitig von innen heraus gestärkt, sowohl physisch, als auch mental. Dies sorgt zusätzlich für ein gesundes körperliches und emotionales Gleichgewicht.

"Spiel dich Stark"

