

# Hier und Heute

## Starke Zukunft für Kinder und Jugendliche



Kindern und Jugendlichen im Hier und Heute begegnen, sie ernst nehmen, ihnen zuhören, sie trainieren und begleiten, mit Blick auf eine starke Zukunft, ist Kern meiner Arbeit.

Meine Angebote als ausgebildete IMOTIK®-Trainerin, Gesundheits- und Resilienz-Trainerin sowie Krisen- und Trauerbegleiterin richten sich an Kinder und Jugendliche zwischen 3 und 24 Jahren.

### Einzeltraining in Präsenz und Online:

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Stärkung der Widerstandskraft
- Krisenbegleitung
- Trauerbegleitung



### Gruppentraining:

- Achtsamkeitskurse\*
- Mobbing-Prävention\*
- Resilienzförderung\*
- Kindertrauertreff
- Jugendtrauertreff

\*Die Gruppentrainings werden auch in Kitas, Schulen und Vereinen angeboten.



## Hier und Heute

Starke Zukunft für Kinder und Jugendliche

**Mobil: 0151 68 53 93 42**

**[www.hier-und-heute.info](http://www.hier-und-heute.info)**

