

Manuela Csikor

„Meine Mission: Kinder und Jugendliche sollen frei und unbeschwert aufwachsen und das entfalten können, was in ihnen steckt“
– Manuela Csikor



Bereit für den ersten Schritt?

Geben Sie Ihrem Kind die Chance, sich selbst besser zu verstehen, ihre Stärken zu erkennen und mit Zuversicht ihren Weg zu gehen.
Gemeinsam legen wir den Grundstein für mehr Leichtigkeit und innere Stärke.
Ich freue mich darauf, Ihr Kind auf diesem Weg zu begleiten.
Ihre Manuela Csikor



Jetzt unverbindlich anfragen:

manuela@herzcoaching.jetzt

www.herzcoaching.jetzt

Haben Sie Fragen?
Nehmen Sie einfach Kontakt auf!

MANUELA CSIKOR - HERZCOACHING

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Aha 47
91710 Gunzenhausen
(09831) 613 173
manuela@herzcoaching.jetzt
www.herzcoaching.jetzt

Termine nach Vereinbarung



Herzcoaching
Manuela Csikor

BeFree für Teens: Stark durchs Leben

Individuelles Coaching für Jugendliche ab 10 Jahren – weil emotionale Stärke der Schlüssel zu einem glücklichen Leben ist.

Warum BeFree für Teens?

Immer mehr Jugendliche stehen unter Druck: Schulstress, hohe Erwartungen und persönliche Unsicherheiten nehmen ihnen oft die Leichtigkeit. Das BeFree-Coaching für Teens schafft einen Raum, in dem Jugendliche ihre **Sorgen loslassen** und zu neuer Stärke finden können.

Es geht darum, emotionale Blockaden zu lösen, **Selbstvertrauen aufzubauen** und Werkzeuge an die Hand zu bekommen, die im Alltag wirklich helfen.



Was Ihr Kind im Coaching lernt

- Wie es Stress und Ängste reduzieren kann
- Selbstvertrauen und innere Stärke aufzubauen
- Seine eigenen Gefühle besser zu verstehen
- Lösungen für Konflikte und Probleme zu finden
- Praktische Techniken, die es sofort anwenden kann



Jetzt unverbindlich anfragen:
manuela@herzcoaching.jetzt

So funktioniert BeFree für Teens:

In drei Sitzungen à ca. 45 Minuten nehme ich mir Zeit, um ganz für die individuellen Herausforderungen Ihres Kindes da zu sein. In einem geschützten Raum kann es offen über seine Belastungen sprechen und **sich verstanden fühlen**.

Gemeinsam entdecken wir neue Möglichkeiten, wie es leichter und selbstbewusster mit seinen Gefühlen umgehen kann. Mit praktischen Übungen, die es sofort anwenden kann, und einer Atmosphäre voller **Vertrauen** und **Wertschätzung** legen wir den Grundstein für echte innere Stärke.

Ablauf:

1. Sitzung: Vertrauen aufbauen & erste Entlastung
2. Sitzung: Emotionen verstehen & innere Stärke entwickeln
3. Sitzung: Alltagstaugliche Lösungen & individueller Plan

Wichtig:

Das Coaching findet in einem sicheren, vertrauensvollen Rahmen statt – ohne Druck und mit ganz viel Herz.

Ihre Rolle als Eltern

Als Elternteil spielen Sie eine wichtige Rolle im Leben Ihres Kindes. Vor dem Coaching besprechen wir gemeinsam die aktuellen Herausforderungen und die Ziele, die Sie für Ihr Kind sehen. Während des Prozesses halten wir auf Wunsch Kontakt, um sicherzustellen, dass Sie über die Fortschritte informiert sind – ohne den geschützten Raum für Ihr Kind zu beeinträchtigen.

Ein erstes kostenloses Kennenlerngespräch hilft uns, herauszufinden, wie ich Ihr Kind bestmöglich unterstützen kann.



Preis

Das BeFree Teens-Coaching kostet 270 Euro. Es umfasst drei Sitzungen à 45 Minuten, die individuell auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt sind.

