

indfulness

Ein Training für Glück,
Freude und Gesundheit



ACHTSAMKEIT IN UNSEREM PORTFOLIO

!P *peace*

!M *mindfulness*

§J *justice*



mindfulness

ist das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, sowie den eigenen Gedanken gegenüber eine wertfreie Beobachterposition einzunehmen





SCHULUNGSKONZEPT

- Übungen, Spiele und Tipps zur Förderung der emotionalen Regulation, Impulskontrolle und Konzentrationsfähigkeit
- praktische Übungen und Bewegungsspiele zur Verbesserung von Selbstwahrnehmung und Selbstkompetenz



SCHULUNGSKONZEPT

- Qi Gong: Langsame, ruhige, simple Bewegungen mit Fokus auf den inneren Energiefluss und Atmung
- Yoga: Simple bis komplexe Bewegungen, statisch und dynamisch, mit Fokus auf achtsames, „intelligentes,, Bewegen
- Partneryoga: Freude am gemeinsamen Bewegen, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Empathiefähigkeit
kreatives Bewegen zur Musik mit/ohne

Partner



SCHULUNGSKONZEPT

- Atemübungen: Atme dich frei, gesund und glücklich!
Stress, Sorgen, Wut weg atmen
- Meditation: Von der Konzentration in Stille zum reinen
Gewahrsein
- Body Scan: Entspannung, Konzentration und Entwicklung
von Körperbewusstsein
- Thai-Yoga-Massage: Achtsame Berührung

KINDER LERNEN

- höhere innere Ausgeglichenheit
- Impulse und Emotionen zu regulieren
- konzentriert und aufmerksam zu sein
- eigenständig Stress zu bewältigen
- innere Anspannung zu lösen
- Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Gefühlen kennen



EIN COACHING FÜR ALLE



Das Coaching wendet sich an alle am
Bildungsprozess Beteiligten –
Schüler, Schulleitung, Lehrer,
pädagogische Mitarbeiter und Eltern



EMPOWERMENT

Lehrerinnen und Lehrer erfahren und erleben, wie sie Achtsamkeitsübungen mit geringem Aufwand in ihren Unterricht einflechten können.

PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE



PILOT IN GANDERKESEE





DANKE für Ihre
Aufmerksamkeit



!Respect e.V., Kahlendamm 10, 30657 Hannover, 0151 29155551, info@respect-in-school.de, www.respect-in-school.de