

📅 verschiedene Termine

📍 Puerto de Pollensa, Mallorca

Achtsamkeit für Lehrkräfte & Schule

Was dich erwartet

- ✓ Tägliche Achtsamkeits-Sessions
- ✓ Meditationen am Meer
- ✓ Achtsamkeits-Wanderung
- ✓ Selbstfürsorge & Resilienz, Achtsamkeit im Berufs-Alltag
- ✓ Übungen für Unterricht, Verbindung und Vertrauen in der Schule
- ✓ Selbsterfahrung & Transfer
- ✓ Austausch und Diskussion



499 €

4 Tage - Fortbildung

ANMELDUNG UNTER:
WWW.HOLISTIC-EMPOWERMENT.COM

Melde dich jetzt an



Bist Du bereit, ein tieferes Verständnis für Achtsamkeit und die Anwendung in der Schule zu erlangen?

Dann solltest Du Dir diese Weiterbildung nicht entgehen lassen! Dieser Kurs bietet eine Mischung aus Theorie und Praxis, die es Lehrkräften ermöglicht, ihre eigenen Erfahrungen mit Achtsamkeitstraining zu machen. Du lernst Methoden und Werkzeuge

kennen, die Du bei Lernprozessen der Schüler und für Dich selbst anwenden kannst. Auch kommen Praktiken zur Stärkung der Beziehungen zwischen Schülern nicht zu kurz. Zu den Übungen gehören Kerntechniken des Achtsamkeitstrainings wie Atemübungen, Meditationen, Körper- und Wahrnehmungsübungen ... Außerdem gibt es individuelle Reflexionen und Gruppendiskussionen, die das Verständnis und die Anwendung des Gelernten fördern. Melde Dich noch heute an!



Zeitraum

verschiedene Termine



Ort

Puerto de Pollensa
Mallorca, Spanien



Kosten

499 Euro pro Person*



Trainerin

Alexandra Gudereit

Ablaufplan

| | | |
|----------|----------------------|-----------------------------|
| Samstag | individuelle Anreise | |
| Sonntag | 10:00 - 12:30 | Session I |
| | 14:00 - 16:00 | Session II |
| Montag | 10:00 - 12:30 | Session III |
| | 14:00 - 16:00 | Session IV |
| Dienstag | 10:00 - 15:30 | Wanderung V mit Picknick |
| Mittwoch | 10:00 - 12:30 | Session VI |
| | 14:00 - 15:30 | Session VII |

*Kostenübernahme durch ERASMUS+ muss von jeder Schule individuell geprüft und beantragt werden

ANMELDUNG UNTER:
WWW.HOLISTIC-EMPOWERMENT.COM