

ACHTWOCHEN ONLINE KURS

# *Achtsamkeit für Lehrpersonen*

[www.seinsklang.ch](http://www.seinsklang.ch)

AB 4. MÄRZ 2021 ▪ 19.00 BIS 20.30 UHR  
MIT UNTERBRUCH WÄHREND DEN SCHULFERIEN



ACHTSAMKEITSÜBUNGEN HELFEN, EINEN AKTIVEN  
UND BEWUSSTEN UMGANG MIT STRESS ZU FINDEN.

# *Im Kurs enthalten*

- *Kursbuch*
- *Audioanleitungen*
- *Handout zum selber Anleiten von Übungen*

## Sie lernen...

Achtsamkeitsübungen kennen zur Stärkung von innerer Präsenz, Ruhe und Wohlbefinden, Zuhause und in der Schule.

wie Achtsamkeit hilft, die Fähigkeit zur Selbstkontrolle zu verbessern und so mit anspruchsvollen Situationen deeskalierend umgehen zu können.

wie durch Achtsamkeit gerade anspruchsvolle Beziehungen (z.B. zu "schwierigen" Schüler\*innen) positiv gestaltet werden können.

wie Sie mittels Achtsamkeit Kinder dabei unterstützen, ihre Fähigkeit zur Aufmerksamkeit und zur Impulskontrolle zu verbessern.

**Kosten: Fr. 380.-**

Ermässigung nach Absprache möglich

Anmeldung und Fragen

[info@seinsklang.ch](mailto:info@seinsklang.ch) oder 079 501 40 68

Kursleitung: Karin Messmer, dipl. MBSR-, MYmind- und Mindful Parenting-Lehrerin, Sozialarbeiterin FH



### WICHTIG ZU WISSEN:

Regelmässiges Üben zuhause ist nötig, um vom Kurs optimal profitieren zu können.