

MEDITATION UND ACHTSAMKEIT



FÖRDERUNG OPTIMALER LERNBEDINGUNGEN
IM SCHULISCHEN KONTEXT

MEDITATION UND ACHTSAMKEIT IM SCHULISCHEN KONTEXT

Meditation hilft, die eigene Achtsamkeit zu trainieren und **Resilienz** zu stärken. Das macht Lehrer*innen und Schüler*innen widerstandsfähig gegenüber Stress, sorgt für Erholung und Ruhe und steigert nachweislich das Wohlbefinden.

Durch Meditation und Achtsamkeit lernen Schüler*innen mit **Stresssituationen**, **Leistungsdruck** und **intensiveren Lernphasen** besser umzugehen.

ANGEBOT

Tages-Workshops für Lehrer*innen

- Spielerisches Erlernen von Meditationstechniken, die den Unterricht strukturieren, ergänzen und die Aufnahmefähigkeit der Schüler*innen stärken und die Resilienz der Lehrenden fördern

Wöchentlicher Meditationskurs

- für Schüler*innen aller Jahrgangsstufen
- Steigerung der Konzentration
- Achtsamkeit
- Stressregulierung
- Atembewusstsein
- Selbstvertrauen

Individuelle Planung von Kursen möglich

LEITUNG

Tatjana Schoeler



KONTAKT



Praxisinstitut
Tatjana Schoeler
Am Roßacker 9a
83022 Rosenheim

08031 618 49 11
post@charismacoaching.info

www.charismacoaching.info
www.tatjanaschoeler.com