

Mehr Infos unter:



WORKSHOP

Für deine LehrKRAFT

Mit Energie, Wohlbefinden & Gelassenheit begleiten

Inhalt

Der Schulalltag ist oft fordernd – hohe Erwartungen, herausfordernde Situationen und ein stetiges Geben für andere. Doch wer für andere da sein will, braucht selbst Kraft! In diesem Workshop stärken wir deine persönliche Resilienz und geben dir wirkungsvolle Tools an die Hand, um Stress zu bewältigen, innere Ressourcen zu aktivieren und mit Leichtigkeit durch den Schulalltag zu gehen.

Freue dich auf praxisnahe Übungen, Austausch und Impulse, die du sofort in deinem Alltag integrieren kannst.

Umfang

8 Unterrichtseinheiten à 50 min

Methoden

- Praxisübungen
- Partner/Gruppenarbeit
- Einzelarbeit/Selbstreflexion
- Erfahrungsaustausch
- Theorie

Mitzubringen

- gemütliche Kleidung
- Schreibsachen
- Decke
- Yogamatte, wenn vorhanden

*...so schnell
haut dich
nichts mehr
um!*



Für Fragen und Informationen
stehen wir gerne zur Verfügung.