

BENJA & ALFONSO

WEITERBILDUNG
FÜR LEHRPERSONEN



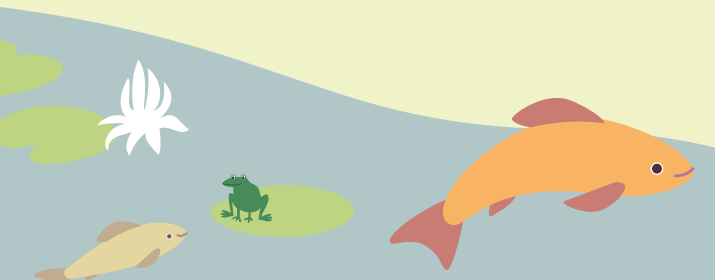
BINJA – ACHTSAMKEITSTRAINING

Mit der Geschichte von Binja aus dem Bilderbuch «BINJA-meine Reise durch die Welt der Gefühle» lernen die Kinder einen gesunden Umgang mit herausfordernden Gefühlen. Achtsamkeitsübungen helfen ihnen, sich zu zentrieren und stabilisieren. Sie finden den Weg zurück in ihre Mitte.

Sie als Lehrperson erfahren an dieser Weiterbildung für sich persönlich die wohltuende Wirkung von Achtsamkeitsübungen. Selbstbeobachtung und das Erlernen von geeigneten Werkzeugen für eine gesunde Selbstfürsorge, sowie für eine achtsame Begleitung Ihrer Schulkinder unterstützen Sie darin, einen neuen Umgang mit anspruchsvollen Stresssituationen zu erlernen.

Im Rahmen der Weiterbildung lernen Sie mehr über die wissenschaftliche Einbettung dieses Achtsamkeitstrainings, wie auch über deren positive Auswirkungen. Sie erhalten ausführliches Kursmaterial, sowie das Lehrmittel zum BINJA – Achtsamkeitstraining.

Binja und Alfonso zeigen neue Wege in einen glücklichen und achtsamen Schulalltag.



8-WOCHEN-WEITERBILDUNG FÜR LEHRPERSONEN

Befähigung, das Binja Achtsamkeitstraining in Ihrer Schulklasse durchzuführen

ZIELE

- Befähigung, das Binja Achtsamkeitstraining in Ihrer Schulklasse durchzuführen.
- Verständnis, wie Stress entsteht und was er im Körper auslöst.
- Erkenntnisse der Zusammenhänge zwischen Stress und Lernblockaden.
- Praktische Anleitungen für erprobte Achtsamkeitsübungen.
- Wissen um die Kraft der Gedanken.

KURSLEITUNG

Ruth Monstein

Primarlehrerin, Coach, Achtsamkeitstrainerin,
Fachberatung Traumapsychologie
Rehweidstrasse 2, 9010 St. Gallen,
www.ruthmonstein.ch
www.binja.ch

DAUER

2-tägiger Kurs & ein Abend
nach Absprache

auch als SCHILW buchbar

ORT

Nach Vereinbarung

KOSTEN

Nach Vereinbarung

KONTAKT & ANMELDUNG

Melden Sie sich bei

Ruth Monstein

info@binja.ch

Tel.: 071244 34 64

Mobil: 079 728 62 50



Das Bilderbuch **BINJA** – eine achtsame Reise durch die Welt der Gefühle, Ruth Monstein, 2018, edition punktuell, kann über die Webseite www.binja.ch oder in jeder Buchhandlung erworben werden. Das Lehrmittel zum BINJA Achtsamkeitstraining für Primarschulklassen mit ausführlichen Materialien und Hintergrundwissen wird den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern abgegeben.



RUTH MONSTEIN

Programmleitung, Konzept, Autorin

Ich liebe Menschen und Geschichten und arbeite als Coach, Fachberaterin
Traumapsychologie und Achtsamkeitstrainerin in eigener Praxis in
St.Gallen. Meine langjährige Erfahrung als Primarlehrerin und Heilpädagogin ist eine grosse Ressource in meiner Arbeit mit Kindern und
Erwachsenen.

www.ruthmonstein.ch / www.binja.ch