

# BINJA & ALFONSO

WEITERBILDUNG  
FÜR LEHRPERSONEN



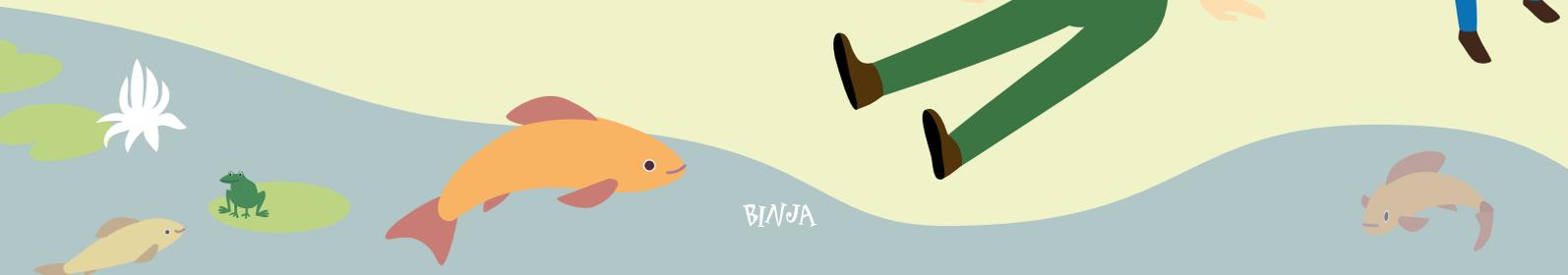
# BINJA – ACHTSAMKEITSTRAINING

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](http://www.ruthmonstein.ch)  
[www.binja.ch](http://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](mailto: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](http://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](http://www.ruthmonstein.ch) / [www.binja.ch](http://www.binja.ch)