

# BINJA



ACHTSAMKEITSKURS BINJA  
FÜR PRIMARSCHULKLASSEN



## BINJA – ACHTSAMKEITSTRAINING

Das Achtsamkeitstraining ist ein wertvolles Instrument zum Finden der inneren Mitte, für mehr Selbstakzeptanz, Selbstfürsorge und Selbsterkenntnis. Anhand des Bilderbuches «BINJA – meine Reise durch die Welt der Gefühle» und erprobten Werkzeugen wird erlebbar gemacht, wie Achtsamkeitsübungen helfen, Emotionen und Affekte zu regulieren und sich zu zentrieren. So schaffen Sie in Ihrem Klassenzimmer eine ruhige und konzentrierte Atmosphäre.

# 8-WOCHEN TRAINING IN IHRER SCHULKLASSE

## ZIELE

- Die Kinder erkennen sechs Hauptgefühle: Freude, Angst, Wut, Ohnmacht, Eifersucht und Trauer und können sie benennen.
- Sie erkennen die Gefühle anhand dem Gesichtsausdruck, der Körperhaltung und als körperliche Empfindung.
- Die Kinder lernen sich über verschiedene Achtsamkeitsübungen zu stabilisieren.
- Die Kinder lernen die Bedeutung von Mitgefühl kennen.
- Die Kinder lernen Ressourcen kennen, die sie als Problemlösungsstrategien einsetzen können.
- Die Schülerinnen und Schüler erfahren die Kraft ihrer Gedanken und lernen sie bewusst einzusetzen.



## KUR SINHALT

**Der Kursinhalt wird den Bedürfnissen der Klasse angepasst.**

**Lektion 1:** Einführung von Binja –  
Gute Gefühle erkennen

**Lektion 2:** Einführung in den achtsamen  
Atem

**Lektion 3:** Gefühle im Körper erkennen

**Lektion 4:** WUT

**Lektion 5:** Psychoedukation: was geschieht  
im Gehirn, wenn wir in starken  
Gefühlen sind? Was geschieht im  
Körper?

**Lektion 6:** Noch mehr Gefühle kennenlernen;  
Jin Shin Jyutsu als Ressource ken-  
nen lernen

**Lektion 7:** Bedeutung der Gedanken kennen  
lernen; Ressourcen entdecken

**Lektion 8:** Freude, Glück: Herzhaus

## KURSMATERIAL

- Klangschale (bringe ich mit)
- Binja-Bilderbuch
- Achtsamkeitstagebuch (Schulheft wird von der Schule zur Verfügung gestellt)
- Einzelne Vorlagen werden zum Einkleben abgegeben.
- Umfangreiches Kursmaterial wird zur weiteren Verwendung für die Lehrperson bereitgestellt.
- Lieder von Denise Lier

## RAHMENBEDINGUNGEN

- Während 8 Wochen findet pro Woche eine Lektion oder eine Doppellektion statt.
- Die Lehrperson übt mit der Klasse jeden Tag das achtsame Atmen
- Die Lehrperson ist am Kurs anwesend, so dass sie die Übungen kennt.
- Am Ende des Kurses wird von mir eine Evaluation durchgeführt.

## 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)

## KURSORT

Kursort ist das Schulzimmer der Klasse.  
Nach Wunsch und Bedarf kann auch eine  
Lektion im Turnunterricht oder in der freien  
Natur stattfinden.

## HINWEISE

Das 8 - Wochentraining kann auch als  
Abrufkurs von einem Schulteam gebucht  
werden, mit Durchführungsort in Ihrem  
Schulhaus – siehe Flyer Ausbildung für  
Lehrpersonen.

## 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 BINJA-Training  
gibt es auch speziell für  
Lehrpersonen.

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



## 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)